

# La carne di suino: definizione e contenuti

Il consumo di carne suina, fresca e conservata, ha equiparato, sulle tavole degli Italiani, quello di carne bovina: forse perché la gente si è accorta che il suino attuale non è così grasso come quello di una volta.

Mediante selezione genetica e incroci di razze sono state opportunamente scelte alcune varietà di suini magri adatti al consumo fresco che hanno, per dare un'idea, solo due centimetri di spessore di lardo rispetto agli 8-10 centimetri di una volta.

Confrontata con la carne di bovino, quella di suino magro ha qualche pregio in più; eliminati tutti i pregiudizi di "pesantezza":

- il contenuto in colesterolo è leggermente più basso
- i grassi sono più ricchi di acidi grassi polinsaturi
- il contenuto di tiamina, o vitamina B1, è di circa 10 volte superiore a quello riscontrabile nella carne bovina.

In passato l'allevamento del suino era prevalentemente finalizzato alla produzione dei vari insaccati.

Solo recentemente gli allevatori hanno cominciato ad aggiungere anche alla produzione di vera e propria carne, che risulta tenera e con un contenuto in grassi paragonabile a quello delle carni bovine.

Per queste preparazioni ci si indirizza verso i magroni, ossia dei suini dal peso inferiore al quintale e di età massima di 6 mesi.

Le carni suine vanno comunque consumate sempre ben cotte, al fine di evitare dei parassiti intestinali.

Ottime quindi se cucinate alla griglia, in arrosto (che fornisce carni più morbide rispetto alla cottura a fuoco vivo) ed in umido.

Una maniera ormai nota in tutto il mondo per cucinare il maiale è la famosa porchetta un maialino intero cotto allo spiedo insaporito con erbe varie e solitamente venduto a fette, a questa bontà i sardi contrappongono il loro maialino al mirto che utilizza bestie più giovani che vengono alla fine servite su un letto di aromatico mirto, pianta diffusissima in Sardegna. Il Veneto invece tra i suoi cavalli da battaglia gastronomici schiera il maiale al latte facendo ricorso a un maiale adulto.