

Bovino adulto



Descrizione

Per bovino adulto s'intende la carne di vitellone, manzo, vacca, toro, bue e giovenca che abbia superato i 12 mesi. Il manzo (di 3-4 anni) è una delle carni migliori. I vitelloni hanno tra i 12-18 mesi e i più pregiati sono quelli di razza Piemontese, Marchigiana, Chianina e Romagnola. Il bue non è altro che carne di manzo che ha superato i quattro anni di età.

Classificazione:Bovini

Tipologia:Rossa

Consigli in cucina

Il taglio più utilizzato della carne di bovino è il filetto. Questo perché è molto morbido e richiede pochi minuti per la preparazione. Per una cottura ottimale si consiglia di scaldare bene la padella e l'olio così da formare una leggera crosticina non appena il filetto ne viene a contatto. In questo modo rimangono intatte le proprietà della carne. La cottura avviene tra i 2 e i 4 minuti per lato, di solito, ma dipende anche dalle preferenze che si hanno. Il sale va messo sempre alla fine, poco prima di servire il filetto.

Curiosità

Spesso si ha difficoltà a scegliere tra manzo e vitellone, ma tutto dipende dalle caratteristiche e dagli usi che volete fare della carne di bovino. Il manzo è ricco di ferro e grasso, ed è l'ideale per le tagliate, le bistecche e i brasati. Il vitellone è una carne molto gustosa che contiene pochi grassi e rimane più morbida, per questo piace molto ai bambini. Inoltre, la sua cottura è più rapida rispetto al manzo.

Proprietà nutrizionali

La carne bovina ha molte proteine e ferro, per questo, di solito, si inserisce nell'alimentazione di bambini, sportivi e di coloro che soffrono di anemia. Inoltre c'è un buon apporto di vitamine del gruppo B (come la B12), A, D, E e K. Altri minerali presenti sono lo zinco, il fosforo e il selenio. Tutto questo aiuta il funzionamento del nostro metabolismo, del sistema nervoso, la salute di denti, ossa e permette di sviluppare proprietà antiossidanti.