

Scottona



Descrizione

La carne di scottona si riferisce al bovino femmina che ha tra i 15 e i 22 mesi e che non abbia ancora avuto figli. Essendo un animale giovane, la sua carne contiene ormoni e feromoni, tipici del periodo fertile, che le conferiscono un gusto particolare. La scottona è rinomata anche per la sua morbidezza e per le infiltrazioni di grasso (marezzature) che in cottura si sciolgono rendendo la carne ancora più saporita.

Classificazione:Bovini

Tipologia:Rossa

Consigli in cucina

La carne di scottona può essere cucinata in molti modi. Quello migliore e che ne esalta le proprietà e il gusto è sicuramente la tartare. Chi non ama, però, la carne cruda può cucinarla in padella, alla griglia o alla piastra. Date le caratteristiche, si consiglia una cottura breve per evitare che la carne si indurisca. Prima di cucinarla è sempre bene tenerla a temperatura ambiente per almeno 30 minuti. Un altro consiglio importante è quello di evitare di forare la carne con la forchetta: questo significherebbe la perdita dei succhi interni.

Curiosità

Il termine scottona fa riferimento alla distinzione tra carni fredde e calde. Le prime sarebbero quelle derivanti da animali castrati e anziani. Le carni calde sono quelle morbide, pregiate, giovani e in età fertile (ecco perché Scottona è sinonimo di carne che scotta).

Proprietà nutrizionali

La scottona, come detto, è una carne molto pregiata e ricca di marezzature. Spesso viene usata nell'alimentazione di chi pratica sport perché contiene molte proteine. Inoltre ha poche calorie, molti grassi insaturi (grassi buoni) e non sono presenti zuccheri e fibre. Buona è anche la presenza di vitamine come B6, PP, B12, B2 e sali minerali come ferro, potassio e zinco.