

# Oca



## Descrizione

Con il termine oca si intendono diversi uccelli della famiglia Anatidi, come quella selvatica, lombardella e granaiola. Alcune razze partono dalla specie selvatica e sono comunemente chiamate domestiche, come nel caso dell'oca di Romagna, di Emden e di Tolosa. Generalmente si distinguono in due tipologie: quelle grandi (che possono arrivare anche ai 12 kg), allevate per lo più in Francia per il "foie gras", e le oche di medio peso che si aggirano intorno ai 5 kg. Le oche allevate sono generalmente usate per la carne, le uova e il fegato; alcune aziende anche per le piume e le penne. La carne dell'oca ha un colore rosso, ma più chiaro rispetto all'anatra.

**Classificazione:** Avicole

**Tipologia:** Rossa

## Consigli in cucina

Viene spesso cucinata intera, fatta arrosto soprattutto per le festività come Natale e Ferragosto. I tagli più richiesti durante il corso dell'anno sono il petto, ottimo cucinato a tagliata in padella, e la coscia. Le ricette regionali la vedono protagonista anche nel ragù. Secondo molte ricette del nord Italia, quando viene cucinata intera arrosta, viene condita con molti ingredienti grassi, come strutto, burro e lardo.

## Curiosità

In Italia ci sono pochi allevamenti di oche, per lo più concentrati in Lombardia (nella zona del Pavese), in Veneto e in Emilia Romagna. L'oca allevata per essere cucinata arrosto viene generalmente macellata a 10-12 settimane quando ancora non è molto grassa.

## Proprietà nutrizionali

L'oca è una carne semigrassa (ogni 100 g di carne cruda contiene circa 7 g di lipidi). I tagli più magri sono quelle del petto e della coscia. Contiene molto ferro, sali minerali e potassio.