

**act:onaid**  
**operazione fame**

CONSA | ACCETTA A RISTANZA | ATTIVATI



Slow Food® Italia



**DIAMOCCI UN TAGLIO**

*Come scegliere la carne:  
poca ma buona, pulita e giusta*

# Sommario

## *Introduzione*

Ambiente	3
Salute	4
Animali	4
Allevatori	5
Diritto al cibo	6

## *L'allevamento intensivo*

Che cos'è	8
Cosa succede agli animali	8
Cosa succede all'ambiente	9
Cosa succede alle persone	10
Le buone pratiche/1	10

## *Dall'allevamento alla vendita*

Sai cosa consumi?	12
Dati sul consumo di carne in Italia nel 2009	14
Quante carni conosciamo...	16
...e quanto ci fanno bene?	18

## *Pronti a fare la spesa*

Quanto è buona la carne che mangi?	20
Quanto parlano le etichette	21
Le buone pratiche/2	22
Le razze autoctone e i Presidi Slow Food	24
Le cose da non fare	25
Arrivati a casa, come conservarla?	25

## *Fuoco alle pentole!*

# Introduzione



Slow Food e ActionAid presentano questa guida per conoscere meglio uno degli alimenti più consumati nelle nostre case: la carne.

Carne rossa, bianca o nera: ogni italiano consuma mediamente 250 grammi di carne al giorno, ovvero 92 chili all'anno.

Le quantità consigliate, dal punto di vista nutrizionale e della salute, si aggirano invece intorno ai 500 grammi a settimana.

Ognuno di noi, insomma, mangia per quattro. Questo ha pesanti costi ambientali ed è anche una palese ingiustizia. Incide infatti sulla vita delle popolazioni il cui reddito medio non consente apporti adeguati di proteine animali e i cui terreni migliori sono spesso utilizzati dalle multinazionali per allevare animali destinati alla nostra alimentazione.

Nelle pagine seguenti troverete buone pratiche applicabili alla vita di tutti i giorni: al mercato, a casa, al ristorante o in mensa.

Il piacere che il cibo ci dà non può essere completo se crea danni e fame in tutto il pianeta, oltre compromettere la nostra stessa salute se è troppo o non di buona qualità.

I consumatori hanno un grande potere, possono riorientare il mercato e la produzione grazie a una maggiore consapevolezza del valore delle loro scelte. La soluzione è a portata di mano: consumiamo meno carne, consumiamola buona e paghiamola un giusto prezzo.

Buona lettura e... buon appetito!

Se vogliamo mangiare tanto e spendere poco, gli allevatori ingrasseranno gli animali a ritmi vertiginosi, accorciandone e peggiorandone la vita, producendo molto, ma di bassa qualità. Così la carne a basso costo arriva sul mercato e il ciclo ricomincia: il prezzo basso spinge a riempire i carrelli e a consumare di più...

Il 70% dei nostri acquisti alimentari avviene in supermercati dove una normale bistecca spesso costa meno di un peperone. Come fa a costare così poco considerando che un animale, al momento della macellazione, ha mangiato cibo per dieci volte il suo peso?



*Se mangiamo meno carne  
stanno meglio anche le api!*



Cosa c'entrano le api con la mia bistecca? Se voglio pagare poco la bistecca e mangiarne quattro invece di una, ci vorranno quattro allevamenti invece di uno e avranno bisogno di quattro volte la quantità di mais. Allora i contadini produttori del cereale non potranno ricorrere alla rotazione delle colture e, per proteggere il mais dai parassiti, dovranno usare potenti insetticidi, che colpiscono sia gli insetti nocivi che quelli buoni. Ecco perché mangiare troppa carne può incidere sulla mortalità delle api.



Sono due le parole d'ordine del moderno ciclo produttivo della carne: velocità e quantità. Più si produce a basso costo, in base a un modello di allevamento industrializzato, più aumentano i costi per l'ambiente, la salute, gli animali, gli agricoltori e il diritto al cibo delle persone.

## Ambiente

*Mangiare carne tutti i giorni è come usare un Suv per trasportare mezzo chilo di pane!*

Produrre un chilo di manzo equivale a produrre gas serra, responsabili del riscaldamento globale, pari a 36,4 chili di CO<sub>2</sub>, che equivale a quella emessa mediamente da un'automobile che percorre 250 chilometri. Quando mangiamo un arrosto da un chilo con la nostra famiglia stiamo inquinando come se andassimo in auto da Torino a Parma! Si può fare, ma non tutti i giorni.

Per produrre un chilo di manzo è necessaria un'energia sufficiente per tenere accesa 20 giorni una lampadina da 100 watt.



Litri d'acqua che occorrono per produrre un chilo di alcuni cibi.



*Consumare  
grosse quantità  
di proteine e  
grassi animali  
è la strada  
migliore per  
diventare...  
lottatori di sumo.*

## Salute

Di proteine e grassi animali, nei Paesi sviluppati, se ne mangiano troppi, tanto da ammalarsi. Le proteine in eccesso, che ingeriamo ma non consumiamo (fino a tre volte il fabbisogno), si trasformano in tessuto adiposo e creano danni ai reni. Un eccessivo consumo di carne espone al rischio di malattie quali obesità, diabete, infarto, cancro.

## Animali

Un manzo pesa intorno ai 700 chili e arriva al macello dopo aver mangiato da dieci a dodici volte il suo peso. Negli allevamenti industriali, vere centrali di produzione di carne e latte, per far crescere in fretta un bovino o fargli fare più latte lo si nutre a proteine: su 10 chili di mangime, 7 sono di cereali proteici come mais e soia.

Le vacche di razze tradizionali vivono anche più di 15 anni e partoriscono sei o sette volte. Certo, producono meno latte delle razze moderne, che però hanno una vita media di due o tre anni e affrontano al massimo due

*Per sostenere i nostri  
ritmi ci vorrebbero  
animali...  
alimentati a benzina.*



gravidanze. L'allevamento intensivo semplicemente le sostituisce con altri animali e va avanti, senza curarsi né dello spreco e dell'inquinamento, né della perdita di biodiversità animale.

La vita media di un vitello all'ingrasso è di appena sei mesi. Due anni la vita delle scrofe in allevamento, quando normalmente potrebbero viverne 18. I polli che acquistiamo nei supermercati sono macellati dopo 50-60 giorni.

## Allevatori

Del prezzo al dettaglio che noi paghiamo, l'80% va alla grande distribuzione e all'industria alimentare, il 20% va al produttore.

Un'economia che dà lavoro a poche persone per produrre derrate di bassa qualità a poco prezzo, che continua a consumare territorio e sta in piedi grazie a enormi sussidi, di cui beneficia solo l'industria agroalimentare, mentre al contadino alla fine vanno le briciole.

Le attuali produzioni sono molto spinte per far fronte a ricavi sempre più bassi. Se gli allevatori potessero mettere sul mercato prodotti di qualità con i tempi adeguati e se i consumatori mangiassero meno carne pagandola il giusto, questo circolo perverso non si creerebbe.



## Diritto al cibo

*Sud del mondo:  
poca carne al fuoco!*

**Problema: se al mondo siamo sette miliardi e la produzione attuale basta a sfamarne dieci, come mai oltre un miliardo di persone va a letto ogni sera con lo stomaco vuoto?**

Secondo stime della Fao, i prezzi del cibo nel 2010 hanno raggiunto i livelli più alti mai registrati dagli anni Novanta. È assodato che l'aumento del consumo di carne è uno dei motivi principali delle recenti crisi alimentari. La crescita della domanda di beni agricoli, infatti, è dovuta non solo alla crescita demografica, ma anche all'uso di questi per fini diversi dall'alimentazione umana (foraggio e biocarburante), alla svalutazione del dollaro, all'aumento del costo del petrolio e alle speculazioni finanziarie.

Solo in Europa, dove ci sono 800 milioni di abitanti, ogni cittadino consuma in media tre etti di carne al giorno fra conservata e fresca. Nel 2050 ne consumeremo addirittura il doppio, secondo le proiezioni Fao.

Se 800 milioni di persone mangiassero solo la carne consigliata per il fabbisogno, "libererebbero" porzioni per 2,4 miliardi di individui. Se agli europei uniamo i consumi degli altri Paesi ricchi, risulta evidente che moderando i nostri comportamenti ci sarebbe carne sufficiente (e dunque territorio, acqua e aria) per le esigenze di tutti i popoli non vegetariani.

Nel Sud del mondo, invece, non solo il consumo di carne è un lusso, ma la fame è la prima causa di morte.

La fame non è una catastrofe naturale, ma la conseguenza di politiche ingiuste, di egoismi, sfruttamenti e indifferenza.



Vuoi aiutarci a sconfiggere  
la fame? Scopri come su  
[www.actionaid.it](http://www.actionaid.it) o scrivi a  
[attivismo@actionaid.org](mailto:attivismo@actionaid.org).



**act:onaid**  
**operazione fame**

DONA | ADOTTA A DISTANZA | ATTIVATI

# L'allevamento intensivo

## Che cos'è?

Per rispondere alla crescente domanda di carne prodotta in tempi rapidi e con il minor costo possibile, i pascoli sono stati sostituiti dalla stabulazione fissa. Gli animali vengono allevati in ambienti chiusi, dove tutte le loro funzioni sono controllate e guidate dalle logiche della produzione: poco movimento, nessuna libertà, cicli vitali ridotti, trattamenti medici preventivi.

## Cosa succede agli animali

- vivono in spazi ristretti
- respirano aria inquinata dai loro stessi escrementi
- non hanno spazio per muoversi, con il conseguente indebolimento di ossa e muscoli
- non vedono mai la luce del sole, ma sono esposti costantemente a luce artificiale per aumentare i ritmi di produzione
- sono il risultato di una continua selezione genetica che tiene in considerazione le caratteristiche più appetibili al consumatore (per esempio polli e tacchini dai petti giganti)





- vengono trattati con antibiotici e prodotti chimici usati sia come terapia preventiva contro le malattie (cui sono particolarmente soggetti vivendo in queste condizioni) che per accelerare la crescita

## *Cosa succede all'ambiente*

Secondo la Fao, il bestiame produce il 18% dei gas serra che intrappolano il calore nell'atmosfera e questo determina:

- scioglimento dei ghiacci
- innalzamento del livello del mare
- calamità naturali come esondazioni e tempeste
- assottigliamento dello strato di ozono
- acidificazione degli oceani
- costante e crescente desertificazione.



## Cosa succede alle persone

- maggiore resistenza agli antibiotici
- manifestazione di malattie umane nuove, soprattutto virali (per esempio, epidemie influenzali)
- danni da inquinamento
- carenza di terreni destinati alla produzione di alimenti per consumo umano e aumento di terreni adibiti alla produzione di mangime animale
- maggiore povertà tra chi vive di agricoltura di sussistenza basata sull'equilibrio climatico (stagioni secche e piovose)
- maggiore incidenza di malattie legate all'eccessivo consumo di grassi e proteine animali: patologie cardiovascolari, cancro, diabete, ipertensione, obesità



## Le buone pratiche/1

- » basare la propria dieta su alimenti vegetali che possono sostituire la carne (legumi e semi oleosi *in primis*)
- » ripensare le politiche agricole incentivando l'allevamento sostenibile, ecologico, di razze locali, orientato ai mercati di vicinanza e disincentivando il modello intensivo
- » favorire gli allevamenti a ciclo chiuso che riutilizzano il letame come concime
- » promuovere politiche di sviluppo sostenibile nei Paesi del Sud del mondo



# Dall'allevamento alla vendita

Le ultime fasi della vita di un animale da allevamento, la macellazione e tutti i passaggi successivi, sono molto importanti perché se non sono eseguite con attenzione ne risente la qualità della carne, sia estetica (colori pallidi, carni umide) che sensoriale (carni poco saporite, tenaci da masticare). La macellazione va effettuata con cura perché, se l'animale si spaventa, lo stress fa produrre adrenalina e la carne presenterà difetti visibili: sarà pallida, molle, dall'aspetto umido e spesso poco saporita.

Alla macellazione segue la frollatura, cioè la maturazione delle carni a quarti interi e a temperature tra 1 e 4°C. È una fase importante della lavorazione perché, specialmente nei bovini e nella cacciagione, serve a rendere le carni più tenere, ma può incidere anche sui sapori e sulla succosità. La frollatura sbrigativa produce carni tenaci da masticare.



Quanto dovrebbe durare la frollatura? Pochi giorni per i polli; dai 4 ai 10 giorni per maiali, ovini, caprini e cavalli; dai 7 ai 20 giorni per i vitelloni.

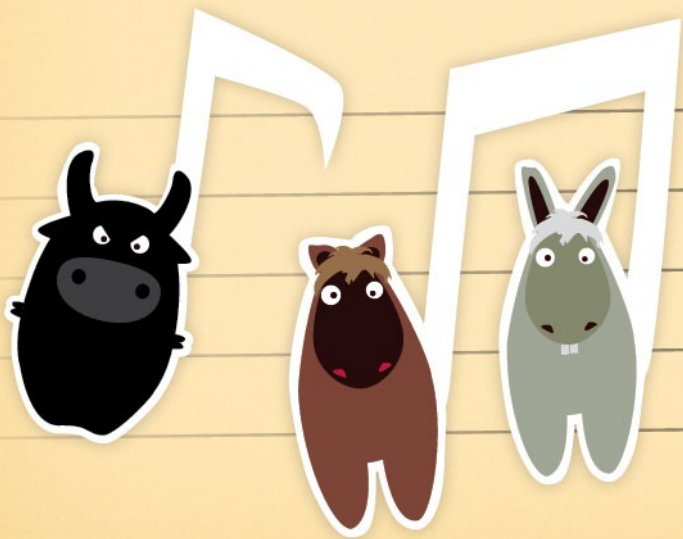
## Sai cosa consumi?

Abbiamo mai pensato a quanti tipi di carne esistono e quanti invece ne consumiamo abitualmente?

In Italia suini e bovini dominano il mercato, ma questo sbilanciamento su pochi tipi di animali favorisce lo sviluppo di allevamenti industriali. Le richieste del mercato, infatti, inducono gli allevatori a produrre in maniera intensiva quasi esclusivamente queste poche specie. Variare animali e razze aiuta ad alleggerire queste pressioni.

Non comprare sempre le solite note!

La scelta è ampia tra tacchino, capretto, gallina, agnellone, faraona, cavallo, asino, pecora, toro... e spesso fa anche risparmiare.





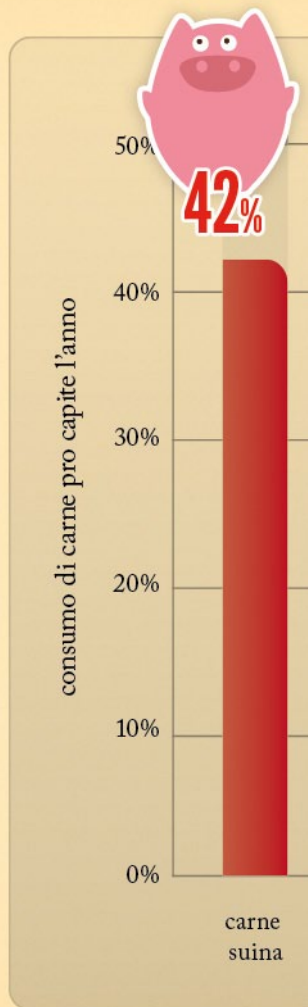
**LOMBATA + FILETTO**  
**40 KG**

Lo stesso discorso vale per i tagli: un manzo non è fatto solo di filetti e lombate. Le parti che non si acquistano spesso finiscono tra gli scarti e vengono buttate aumentando gli sprechi. Un bovino vivo pesa 700 chili: i tagli da lombata rappresentano 35 chili, quelli da filetto cinque o sei. E il resto?

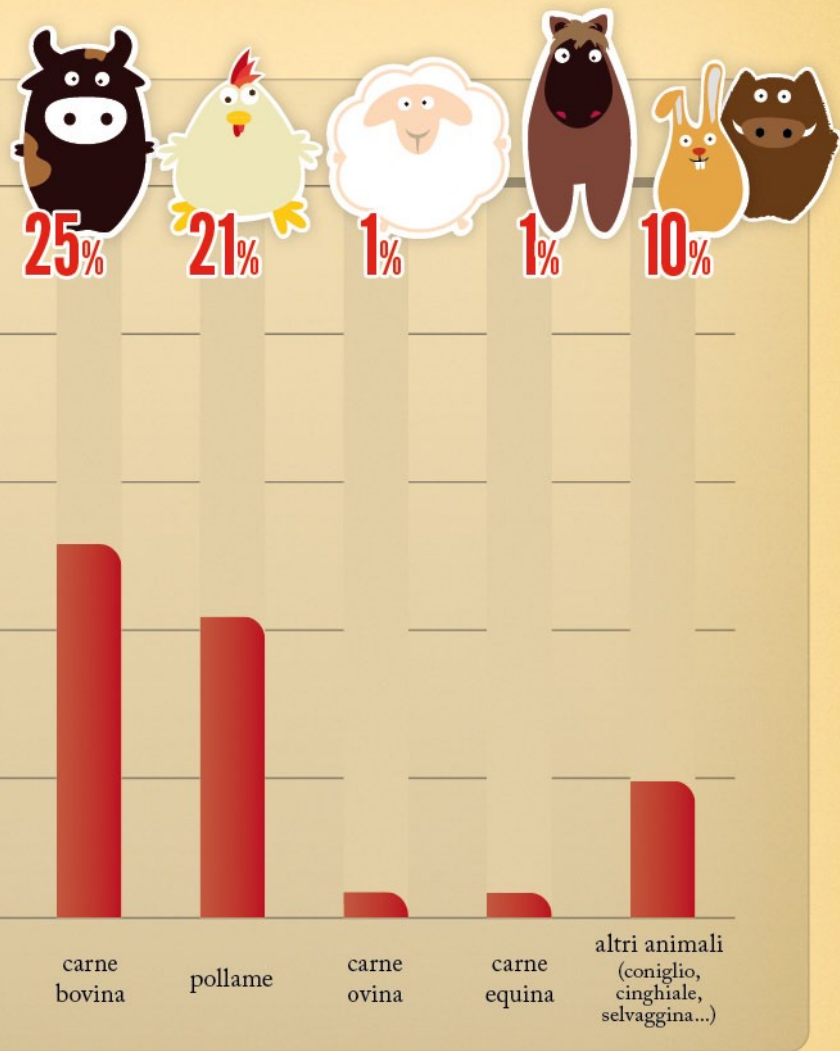


*Dati sul consumo  
di carne in Italia  
nel 2009*

Solo tre tipi di carne rappresentano più dell'80% dei consumi di ogni italiano.







## *Quante carni conosciamo...*

Le carni possono essere suddivise in tre famiglie.

### **ROSSE**

Sono ricche di mioglobina, proteina che trasferisce minerali e ossigeno ai tessuti. Ne fanno parte bovini adulti, pecore, capre, agnelli, cavalli e bufali.





## BIANCHE

Dette anche rosee, sono scarsamente ricche di mioglobina. Comprendono bovini giovani, maiali, animali da cortile (polli, oche, anatre).

## SCURE

Chiamate anche nere, si presentano di colore rosso scuro per l'intensa attività delle fibre muscolari che si arricchiscono di ossigeno. Ne fa parte la selvaggina da pelo (cervi, cinghiali, lepri) e da penna (fagiani, pernici, quaglie).



## ... e quanto ci fanno bene?

La carne, assieme ad altri alimenti come pesce, legumi, latte e derivati, rappresenta un'importante fonte di proteine e apporta altri nutrienti importanti. Tuttavia, fibre e carboidrati sono presenti in bassa quantità e per questo non può rappresentare un alimento completo, anzi privilegiarne il consumo porta a seguire una dieta sbilanciata con possibili conseguenze sulla salute.

*Le cartilagini sono collagene, non grasso: hanno un ottimo contenuto proteico, aiutano la salivazione e l'esercizio dentale che rinforza muscoli facciali e sviluppo del palato. Non scartarle!*

Quali nutrienti apporta la carne?

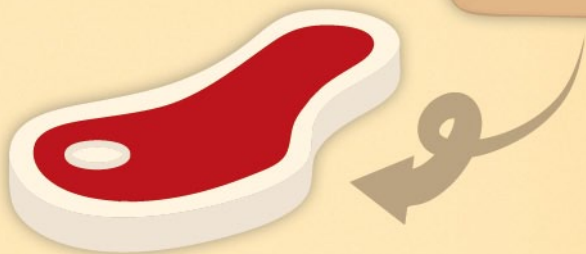
### **Proteine**

Le proteine sono indispensabili per la crescita e la manutenzione del corpo. Oltre alla carne del taglio, anche il rivestimento madreperlaceo dei muscoli è ricco di collagene, una proteina importante.

### **Carboidrati, vitamine e sali minerali**

L'unico carboidrato presente è il glicogeno, che cala dopo la macellazione. Il contenuto di ferro è alto, così come quello di vitamine, che però vengono inattivate dal calore della cottura, perdendo molte funzioni benefiche. Se la carne è fresca e sicura sotto l'aspetto igienico, ogni tanto conviene consumarla cruda: si risparmia tempo, denaro ed energia e il valore nutrizionale è superiore.

*Il grasso aiuta la cottura: carni troppo magre perdono molta acqua in cottura e possono diventare stoppose.*



## Grassi

La presenza di grassi nella carne non è negativa, non solo per le loro caratteristiche nutritive, ma anche perché la marezzatura, cioè la presenza di grasso intramuscolare sotto forma di fini striature o di piccole macchie bianche, è indice di animali alimentati bene e che hanno goduto di un certo benessere. Spesso il grasso e il connettivo sono scartati a priori, creando problemi agli allevatori: la difficoltà di vendere alcune parti dell'animale, soprattutto quelle grasse, li spinge a operare forzosamente e spesso in maniera poco sostenibile sulla selezione genetica, sull'alimentazione e sul benessere animale.

*Rispetto a quella fresca, la carne congelata e scongelata perde sostanze nutritive come la vitamina B12, la A, la E e l'acido folico.*

# Pronti a fare la spesa

## Quanto è buona la carne che mangi?



Come riconoscere una carne di buona qualità al momento dell'acquisto?

La tenerezza non può essere l'unico parametro da considerare: anche la presenza di grasso, ad esempio, è importante perché in cottura aiuta ad avere carni saporite e tenere.

Non depongono bene, in termini qualitativi, carni flaccide e appiccicose al tatto e sono da preferire carni con tonalità di rosa o rosso uniformi. Il colore pallido spesso non è un buon segno,

soprattutto nel maiale e se combinato a umidità accentuata e patinatura superficiale.

Il grasso deve essere bianco; il viraggio al giallognolo spesso è indice di irrancidimento, ma può dipendere anche da un'alimentazione del bestiame particolarmente ricca di mais e fieni.

STABILIMENTO  
 PESO  
 DENOMINAZIONE  
 DATA DI SCADENZA  
 CONSERVAZIONE  
 NAZIONE DI NASCITA  
 NAZIONE DI ALLEVAMENTO  
 NAZIONE DI MACELLAZIONE



## *Quanto parlano le etichette*

Le etichette riportano le informazioni necessarie per effettuare acquisti responsabili:

- nome e indirizzo dello stabilimento che ha sezionato l'animale e confezionato il taglio
- peso e denominazione commerciale (specie, categoria, taglio)
- data di scadenza
- modalità di conservazione.

Per i bovini sono anche riportate le nazioni di nascita, di allevamento, di macellazione.

Eventuali informazioni aggiuntive, come l'alimentazione con granaglie biologiche, sono approvate dal Ministero delle Politiche agricole alimentari e forestali e sono soggette a rigidi controlli per garantirne la veridicità, motivo per cui vanno tenute in debita considerazione.

## Le buone pratiche/2

### Cosa preferire quando si fa la spesa?

- » consumare meno carne e di migliore qualità, evitando quella proveniente da allevamenti intensivi
- » variare i tipi di animali e le razze che si scelgono, prediligendo carni alternative e tagli meno noti
- » consumare carni di animali allevati e macellati in Italia, meglio se locali e da piccoli allevatori di razze autoctone
- » preferire carni provenienti da consorzi, associazioni o aziende con disciplinari rigorosi su alimentazione e benessere animale, nonché informazioni chiare sulla tracciabilità del prodotto
- » fare attenzione al prezzo: prezzi troppo bassi spesso sono indice di sfruttamento animale e/o ambientale
- » limitare l'acquisto di carne fresca alla quantità che si consuma nel breve periodo
- » valutare con più tolleranza la presenza di grasso, che è prova di benessere animale
- » leggere bene le etichette
- » risparmiare facendo acquisti meno convenzionali: scegliere l'agnello e il capretto non solo nel periodo pasquale, consumare frattaglie e tagli meno noti





## Le razze autoctone e i Presidi Slow Food

Le razze di animali protette da Slow Food attraverso i Presidi rispettano disciplinari rigorosi che si basano sulla conservazione delle tradizioni e sulla sostenibilità delle forme di allevamento:

- le razze autoctone sono privilegiate e tutelate perché legate al territorio e alle sue tradizioni, così come al contesto ambientale, sociale ed economico della zona
- l'alimentazione degli animali si basa principalmente su fieni, foraggi, miscele di cereali, avena e leguminose, evitando prodotti geneticamente modificati e insilati di mais
- l'allevamento e la macellazione avvengono nel rispetto della tradizione e della stagionalità.

Il logo permette di riconoscere i prodotti dei Presidi. Sul sito [www.presidislowfood.it](http://www.presidislowfood.it) è possibile trovare l'elenco dei produttori italiani che aderiscono al progetto.



Presidio Slow Food®

## *Le cose da non fare*

- Mangiare troppa carne per periodi lunghi
- Utilizzare abitualmente cotture a elevate temperature e alla brace che possono far perdere alle carni importanti principi nutritivi
- Acquistare carne di animali provenienti da allevamenti intensivi che tengono in poca considerazione il benessere animale e ambientale

## *Arrivati a casa come conservarla?*

Rispettare le giuste temperature è fondamentale non solo per la sicurezza igienica, ma anche per la qualità organolettica. L'attenzione per le temperature inizia con il trasporto della carne dal banco refrigerato al frigorifero di casa: se il tempo necessario è superiore a due o tre ore e la temperatura supera i 25°C, la qualità può compromettersi ed è bene ricorrere a borse termiche.

## *Come si riconosce una carne conservata male?*

- la carne, a crudo, “perde” acqua
- le parti grasse assumono un colore giallognolo
- le parti magre sono rosso scuro o tendono al marrone violaceo
- la carne emana cattivo odore dovuto a proliferazione microbica



Ci sono differenti modalità per conservare la carne.

### Fresca

In frigorifero a 4°C i tempi di conservazione non sono lunghi: sei o sette giorni per tagli interi, tre o quattro per carne in pezzi e bistecche, uno o due per carne macinata e carpacci.

### Cotta

Le carni cotte durano più a lungo ma, se conservate non correttamente, perdono in breve le caratteristiche organolettiche (serve un rapido abbattimento della temperatura prima di riporre in frigorifero).

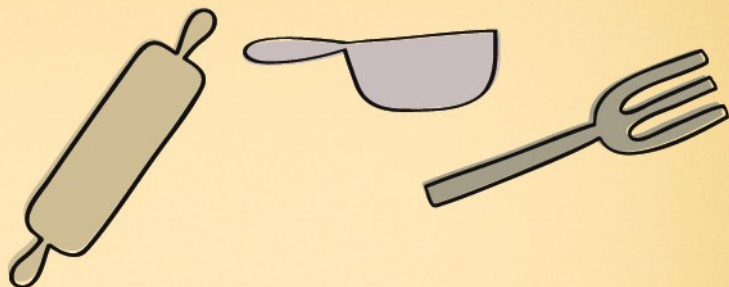


### Congelata

Tecnica adatta a lunghe conservazioni: fino a dodici mesi per i bovini, a sei per i suini, a tre per i volatili. La carne scongelata non può essere ricongelata, non tanto per motivi igienici ma perché ne risente la qualità finale.

### Sottovuoto

Adatto, più che per le carni fresche, per quelle preparate a durare, come salumi e cibi cotti. La carne sottovuoto assume un colore cupo che migliora quando è esposta all'aria.



*Fuoco alle pentole!*



# Arrosto con senape e acciughe

per 6 persone

*un chilo di copertina di sopra*

*(taglio della spalla bovina, detto cappello da prete o arrosto della vena)*

*3 acciughe sotto sale*

*2 spicchi di aglio*

*2 cucchiaini di farina di frumento*

*2 cucchiaini di senape gialla*

*4 cucchiaini di aceto di vino*

*olio extravergine di oliva*

*sale*

Diluite in acqua calda l'aceto e scioglietevi la senape. Unite le acciughe dissalate e diliscate. Metteteli in un tegame con l'olio e l'aglio, unendo per ultima la carne. Accendete il fuoco a calore basso, curando che gli ingredienti si mescolino e la carne se ne intinga da ogni lato. Coprite e cuocete almeno tre ore. Ogni tanto girate l'arrosto e, se occorre, bagnatelo con un po' di miscela, in acqua calda, di senape e aceto. A piacere, spolverizzate con la farina. Salate e servite la carne con il suo sugo.

*I tagli di prima scelta sono quelli del quarto posteriore: sono le carni più "comode" e costose, ma anche le più povere di grasso, osso, nervi e connettivo, tutti elementi che danno sapore e nutrimento.*

## *Minestra di ceci e costine*

*per 6 persone*

*un chilo di costine di maiale*

*mezzo chilo di ceci ammollati*

*una cipolla bionda*

*2 spicchi di aglio*

*qualche foglia di salvia*

*un etto di farina di frumento*

*olio extravergine di oliva*

*sale*

*pepe*

Passate i ceci nella farina e portate a bollire in una casseruola due litri di acqua, la cipolla affettata, l'aglio, la salvia e un pizzico di sale. Unite i ceci e le costine e cuocete a fuoco dolce per almeno un'ora e mezza. Servite la minestra molto calda, aggiungendo un filo di extravergine e un pizzico di pepe.

*Perché sempre pollo?  
La faraona può essere un valido sostituto.*

## *Faraona al Moscato d'Asti*

*per 4 persone*

<i>una faraona spiumata ed eviscerata</i>	<i>uno spicchio di aglio</i>
<i>un rametto di rosmarino</i>	<i>2 foglie di alloro</i>
<i>una carota</i>	<i>una costa di sedano</i>
<i>una cipolla</i>	<i>mezzo litro di Moscato d'Asti</i>
<i>olio extravergine di oliva</i>	<i>sale</i>

Tagliate la faraona a pezzi e soffriggeteli nell'olio con aglio, rosmarino e alloro. Salate, versate il Moscato e fatelo evaporare a fuoco vivace per dieci minuti. Unite, interi, carota, sedano e cipolla, bagnate con un mestolo di acqua calda e portate a bollire. Infornate a 200°C per un'ora, rigirando un paio di volte. Passate al setaccio le verdure e il fondo di cottura, versate la salsa sulla faraona e servite.



## Coniglio con olive e pinoli

per 4-6 persone

<i>un coniglio in pezzi</i>	<i>uno spicchio di aglio</i>
<i>mezza cipolla</i>	<i>mezzetto di olive taggiasche</i>
<i>30 g di pinoli</i>	<i>maggiorana</i>
<i>timo</i>	<i>rosmarino</i>
<i>salvia</i>	<i>peperoncino</i>
<i>mezzo litro di vino bianco secco</i>	<i>olio extravergine di oliva</i>
<i>sale</i>	<i>pepe</i>

Tritate finemente aglio, cipolla ed erbe aromatiche e soffriggete il tutto nell'olio, in un tegame basso e largo. Aggiungete olive e pinoli, poi i pezzi di coniglio.

Rosolate, versate il vino e lasciatelo evaporare per qualche minuto. Coprite e cuocete a fuoco lento, finché il coniglio sarà tenero e il sugo addensato.

Salate e pepate a piacere.

*Le interiora permettono di valutare la salute dell'animale e sono sempre analizzate nei controlli veterinari. Quindi sono molto sicure: perché non consumarle più spesso?*

## *Paté di fegatini alla toscana*

*per 8 persone*

<i>4 etti di fegatini di pollo</i>	<i>2 etti di milza bovina</i>
<i>2 etti di manzo macinato</i>	<i>2 acciughe sfilettate</i>
<i>una cipolla</i>	<i>2 carote</i>
<i>uno spicchio di aglio</i>	<i>una costa di sedano</i>
<i>un ciuffetto di prezzemolo</i>	<i>un cucchiaino di capperi</i>
<i>2 pomodori pelati</i>	<i>un bicchiere di vino bianco secco</i>
<i>una noce di burro</i>	<i>olio extravergine di oliva</i>

Preparate un battuto di verdure, poi soffriggetelo in olio. Aggiungete la carne e la milza tritate, i fegatini a pezzetti, poi cuocete per una decina di minuti. Sfumate con il vino, aggiungete i pomodori e cuocete ancora un po'. Passate il composto al passaverdura e rimettetelo sul fuoco per qualche minuto. Unite capperi e acciughe tritati. Fate intiepidire e amalgamate il burro. Servite con crostini, preferibilmente di pane toscano.



## Slow Food® Italia

Slow Food è un'associazione senza scopo di lucro impegnata per promuovere un cibo buono e di qualità proveniente da produzioni che rispettano l'ambiente, tutelano la biodiversità e riconoscono la giusta remunerazione ai produttori. Per saperne di più [www.slowfood.it](http://www.slowfood.it).

ActionAid è un'organizzazione internazionale indipendente impegnata nella lotta alle cause della povertà e dell'esclusione sociale. Da oltre trent'anni è al fianco delle comunità del Sud del mondo per garantire loro migliori condizioni di vita e il rispetto dei diritti fondamentali. Per saperne di più sulla lotta alla fame e su cosa puoi fare tu vai su [www.operazionefame.it](http://www.operazionefame.it) o su [www.actionaid.it](http://www.actionaid.it).

**actionaid**  
**operazione fame**  
 CUCINA | ADOTTA A DISTANZA | ATTIVATI

*per approfondire*

[www.cambiamenu.it](http://www.cambiamenu.it)  
[www.fao.org](http://www.fao.org)  
[www.report.rai.it](http://www.report.rai.it)  
[www.presidislowfood.it](http://www.presidislowfood.it)

### *colophon*

Testi a cura di  
 Arianna Banfi, Elisa Bianco, Edoardo Maturò

Coordinamento scientifico  
 Silvio Greco, Cinzia Scaffidi

Con il contributo di  
 Chiara Cauda, Elena Marino, Bianca Minerdo,  
 Grazia Novellini, Raffaella Ponzio

Progetto grafico e illustrazioni  
 Marco Binelli

Coordinamento editoriale  
 Olivia Reviglio

Stampa  
 G. Canale & C. Spa, Borgaro Torinese (To)

Slow Food Editore © 2011  
 Action Aid © 2011

Tutti i diritti riservati dalla legge  
 sui diritti d'autore

Slow Food Editore srl  
 Via della MendicITÀ Istruita, 14  
 12042 Bra (Cn)

Tel. 0172 419611  
 Fax 0172 411218  
[editorinfo@slowfood.it](mailto:editorinfo@slowfood.it)

ISBN 9788884992628





Mangiamoligiusti

ISBN 978-88-8499-262-8

