

Vitellone Bianco IGP dell'Umbria



**Scopri tutto quello che c'è da sapere
sul Vitellone bianco
e sul suo concorso riservato agli studenti**

IL CONSORZIO DI TUTELA DEL VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE



Il Consorzio di Tutela del Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale è stato costituito il 03/02/2003 ed è stato ufficialmente riconosciuto con D.M.n.62187 del 29/03/2004.

Gli scopi principali del Consorzio di Tutela sono la tutela del marchio IGP "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale", la promozione e la valorizzazione del prodotto, l'attività di informazione al consumatore e la cura generale degli interessi relativi alla produzione IGP.

In particolare l'attività si svolge attraverso attività consultive per l'applicazione del disciplinare di produzione e la definizione di programmi recanti

misure di carattere strutturale e di adeguamento del disciplinare e le proposte di modifica del disciplinare stesso.

L'attività principale risulta comunque essere quella relativa alla vigilanza, alla tutela e alla salvaguardia dell'IGP d abusi, atti di concorrenza sleale, contraffazioni ed uso improprio del marchio. Parallelamente svolge anche attività di divulgazione e di informazione al consumatore sul marchio e sulle caratteristiche e pregi del prodotto.

La Commissione CE, con il Regolamento 134/98 del 20 gennaio 1998, ha riconosciuto e approvato l'Identificazione Geografica Protetta (IGP) "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale".

Una produzione in crescita

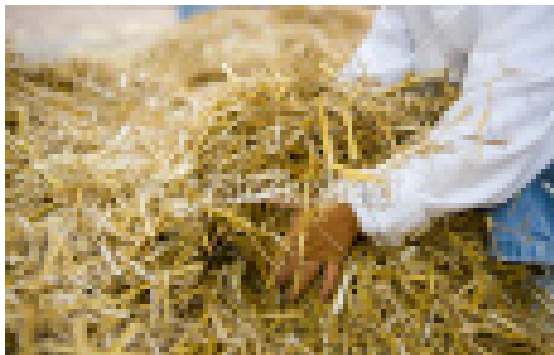
La produzione delle carni derivate dalle razze italiane da carne sta crescendo molto negli ultimi anni. Ciò è reso ancora più evidente dal fatto che l'offerta è ancora insufficiente ai continui aumenti della domanda.

L'attuazione del disciplinare ha visto il naturale rispetto dei requisiti di conformità degli impianti di produzione (allevamenti, mattatoi e punti vendita) per il semplice fatto che è stato predisposto su una filiera già da tempo in sintonia con le esigenze comunitarie in materia di salvaguardia ambientale e di produzioni di alta qualità.

I controlli vengono effettuati in stalla, al mattatoio ed al momento della vendita. Questa certificazione ha un costo unitario per animale macellato, non variando a seconda del peso dell'animale.

Come viene allevato

Uno dei punti di forza del prodotto carne IGP Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale è quello di non richiedere particolari modifiche alle tipologie di allevamento per rispettare il disciplinare di produzione. La carne di Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale è prodotta da bovini, maschi e femmine, di pura razza Chianina, Marchigiana, Romagnola, di età compresa tra i 12 e i 24 mesi.



Il bestiame deve risultare nato da allevamenti in selezione e regolarmente iscritto alla nascita al Registro Genealogico del Giovane Bestiame.

Dovrà presentare i relativi contrassegni identificativi previsti dalla normativa vigente in materia di Libri Genealogici.

I vitelli devono essere allattati naturalmente dalle madri fino al momento dello svezzamento. Successivamente la base alimentare è rappresentata da foraggi freschi e/o conservati provenienti da prati naturali, artificiali e coltivazioni erbacee tipiche della zona geografica indicata; in aggiunta, è permesso l'uso di mangimi concentrati semplici o composti e l'aggiunta di integratori minerali e vitaminici.

La razione deve comunque essere calcolata in modo da assicurare livelli nutritivi alti o medio alti ed una quota proteica compresa tra il 13% ed il 18% in funzione dello stadio di sviluppo dell'animale.

Nei quattro mesi che precedono la macellazione è vietato alimentare il bestiame con foraggi insilati e sottoprodotti dell'industria.

Macellazione, conservazione e distribuzione

La macellazione deve avvenire in mattatoi idonei, situati all'interno della zona di produzione; al fine di evitare l'instaurarsi di fenomeni di stress nell'animale, particolare cura va prestata al trasporto ed alla sosta prima della macellazione evitando l'utilizzo di mezzi cruenti per il carico e lo scarico degli automezzi e la promiscuità, sia nel viaggio che nella sosta, di animali provenienti da allevamenti diversi.

Nel rispetto delle normative vigenti, la refrigerazione delle carcasse deve essere effettuata in modo tale da evitare il fenomeno della contrattura da freddo.

La carne di Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale deve essere immessa al consumo provvista di particolare contrassegno a garanzia dell'origine e dell'identificazione del prodotto.

Il marchio deve essere conservabile in tutte le fasi della distribuzione.

La carne è posta in vendita al taglio o confezionata. La vendita al taglio può avvenire anche in punti vendita appositamente convenzionati i quali, dietro l'impegno sottoscritto a vendere esclusivamente carne di bovino timbrata con il marchio della Indicazione Geografica Protetta, vengono sottoposti ad ulteriori controlli e possono pertanto pubblicizzare tale condizione. La carne confezionata porzionata, fresca o surgelata, è posta in vendita solo in confezioni sigillate. Il confezionamento può avvenire solo in laboratori abilitati e sotto il controllo dell'organo preposto che consente la stampigliatura del marchio della Indicazione Geografica Protetta sulle singole confezioni.

È comunque vietata l'aggiunta di qualsiasi qualificazione non espressamente prevista.



CHIANINA



Derivante dal Bos Primigenius di cui conserva ancora tracce dell'antica "groppe", era molto apprezzato già dagli Etruschi e dai Romani che, grazie al suo manto candido, lo usavano nei cortei trionfali e per i sacrifici alle divinità.

La Chianina ha il mantello bianco-porcellana, con pigmentazione nera del musello e della lingua, testa leggera con corna brevi, tronco lungo e cilindrico con dorso e lombi larghi.

Per il suo caratteristico gigantismo somatico che la fa essere il più grande bovino al mondo, viene da

tutti definita "la razza gigante della specie".

La razza Chianina è oggi diffusa nelle colline e nelle pianure comprese tra Arezzo, Siena, Pisa, Perugia e Rieti; divenuta una razza "cosmopolita" ha varcato i confini nazionali raggiungendo l'Asia, la Cina, la Russia, l'Australia e le due Americhe, ed è considerata oggi uno dei più pregiati produttori di carne al mondo.

MARCHIGIANA

La storia della Marchigiana inizia verso la metà del XIX secolo quando gli allevatori marchigiani incrociarono il bovino podolico autoctono (derivato dal "bovino dalle grandi corna") con tori chianini per ottenere una razza con maggior attitudine al

regione somatiche.

L'ottima capacità di adattamento ne fa un bovino ideale per il pascolo in terreni difficili e quindi un veicolo di recupero e valorizzazione economica dei cosiddetti "terreni marginali".



lavoro e alla produzione di carne.

La Marchigiana ha pelo corto, bianco e liscio con sfumature grigie sulle spalle, sull'avambraccio e sulle occhiate, il bovino Marchigiano si riconosce per la cute pigmentata, la testa possente ma leggera, il collo corto gibboso nei maschi, con giogaia ridotta e lo sviluppo armonico delle varie

La Marchigiana viene oggi allevata in tutta l'Italia centrale, con punte di diffusione in Campania, Marche e Abruzzo e all'estero soprattutto in Canada, USA e America Latina.

ROMAGNOLA

Sembra derivi dal Bos Taurus Macrocerus (Uro dalle grandi corna) originario delle grandi steppe dell'Europa Centro- Occidentale; il suo arrivo in Italia sembra risalire intorno al IV secolo d.C. con l'invasione dei Longobardi guidati da Agilulfo.

Lo stabilirsi nelle regioni della Romagna delle popolazioni al seguito dell'esercito e l'adattamento all'ambiente italico dei bovini portati dai Longobardi, condusse al bovino Romagnolo che oggi conosciamo.

La Romagnola ha un mantello grigio chiaro tendente al bianco, particolarmente nelle femmine, con sfumature grigie in diverse regioni del corpo, il bovino Romagnolo può vantare un notevole sviluppo muscolare, un'ottima conformazione del bacino ed una spiccata robustezza degli arti.

È considerato il bovino più resistente al clima fra le razze bianche: la sua adattabilità a terreni difficili lo rende un ottimo animale da pascolo.

La moderna opera di selezione ha migliorato l'attitudine alla produzione di carne tanto in termini di resa alla macello che di qualità del prodotto.

Il bovino Romagnolo è diffuso nelle province di Forlì, Bologna, Cesena, Rimini, Ravenna e Pesaro. Il successo genetico internazionale come riproduttore, dovuto alla notevole capacità di crescita, ha portato il bovino Romagnolo in Canada, Inghilterra, Scozia, Australia e Nuova Zelanda.



IL VALORE DIETETICO E NUTRIZIONALE DELLA CARNE BOVINA, L'INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA "VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE".

La carne occupa un posto preminente tra gli alimenti di maggior valore nutritivo contribuendo in maniera determinante allo sviluppo fisico dell'organismo.

La composizione della carne

La carne è costituita soprattutto da:

- muscolo striato
- tessuto adiposo
- tessuto connettivo.



Il tessuto muscolare striato è composto da fibre grossolane, a loro volta costituite da fibre più piccole che sono i risultati dell'aggregazione di sottilissime fibrille, le miofibrille. La carne è tanto più tenera e digeribile quanto più corte sono queste fibre.

Il tessuto adiposo contenuto nella carne è costituito da grassi neutri, i trigliceridi, e da altri grassi più complessi.

Il tessuto connettivo è formato essenzialmente da collagene ed elastina ed è di colore biancastro. Il colore della carne è inoltre influenzato dal contenuto di mioglobina, una proteina contenente ferro che è abbastanza simile all'emoglobina contenuta nei globuli rossi. Negli animali giovani essa è contenuta in scarse quantità; da ciò deriva il colore roseo o bianco della loro carne. Il 75% delle carni magre è costituito da acqua; il resto sono proteine di alto valore biologico per la presenza di notevoli quantità di aminoacidi essenziali, costituenti delle proteine, che devono essere assunti attraverso gli alimenti in quanto non sono prodotti dall'organismo.

Per quanto riguarda il contenuto di lipidi, la carne ne contiene in media il 3% variando da un minimo dello 0,5 ad un massimo del 7%.

Importante pregio della carne è il suo contenuto in ferro in una forma facilmente assorbibile dall'organismo umano. Questo minerale è presente sia nei vegetali che nella carne; tuttavia quello contenuto in quest'ultima è più facilmente assimilabile.

Come riconoscere una carne di qualità

Il vitellone possiede la carne più succulenta, fortificante e nutriente.

La carne migliore del vitellone si riconosce dal colore rosso vivo, dalla grana serrata, consistente, contemporaneamente soda ed elastica al tocco, dai piccoli filetti di grasso (bianchi o leggermente biancastri) che solcano la massa muscolare e dallo spessore esteriore del grasso, di colore bianco o



giallo chiaro, che ricopre la superficie della schiena e dei lombi. Queste sono qualità che derivano dalla razza dell'animale e dal regime alimentare durante i periodi dell'ingrassamento.

Generalmente le carni rosse appena macellate risultano dure alla cottura e sensibilmente acide. Necessitano quindi di un periodo di riposo che assicurerà una tenerezza più o meno accentuata a seconda del tempo e della temperatura utilizzati allo scopo. Dopo che l'animale è stato abbattuto la carcassa diventa rigida, la carne risulta coriacea e il gusto insipido. Col passare dei giorni perde tale rigidità e le sue carni vanno ammorbidendosi, diventando anche più saporite, perché nei muscoli avvengono alcune trasformazioni fisico-chimiche fondamentali.

La frollatura

Il processo che abbiamo appena citato si chiama "frollatura".

La frollatura va eseguita molto attentamente e la carne deve essere consumata al punto giusto del suo riposo, quando ha acquistato la pienezza della sua qualità.

Il periodo ottimale di frollatura per ottenere carni di elevato pregio gustativo è di 10/14

giorni. Il consumatore deve ben comprendere il valore qualitativo di questa fase: una carne che ha subito una giusta fase di frollatura e con la giusta copertura in grasso, sicuramente ci permetterà di godere appieno delle grandi sensazioni che una buona carne può dare sotto l'aspetto del gusto, del sapore, dell'odore, della succosità e della tenerezza.

La tenerezza, il sapore e il colore

La tenerezza intesa come consistenza alla masticazione è determinata dall'elemento genetico e dal rapporto tra l'animale e la maturazione delle carni.

In termini genetici le razze italiane producono



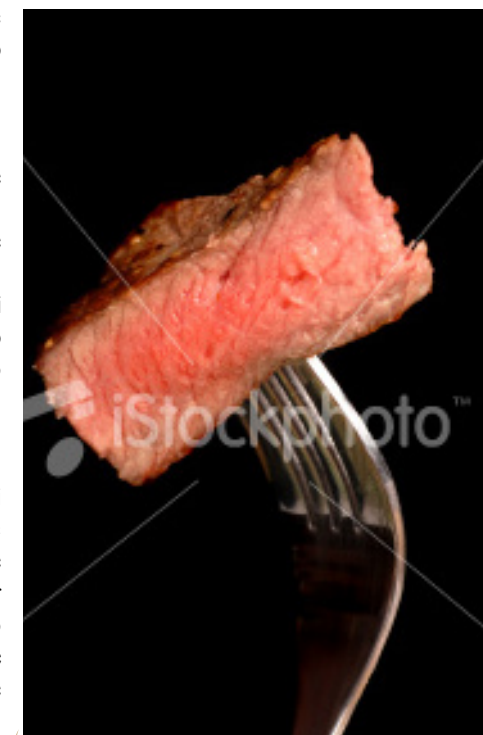
succede che la macellazione tardiva dell'animale sia dovuta anche a stress alimentari legati a brusche variazioni di dieta che possono portare ad arresti momentanei dell'accrescimento con conseguente ritardo nel raggiungimento del peso previsto per la macellazione.

Le conseguenze negative derivate da stress da macellazione sono dovute al cattivo dissanguamento del bovino o all'alterazione dei processi di frollatura, che portano ad una carne scura, dura, spesso volte appiccicosa al tatto e che perde la capacità di trattenere acqua con il conseguente sgradevole fenomeno della perdita di acqua durante la cottura (il classico restringimento della fettina nella padella).

una carne magra che rimane tenera se l'animale segue una crescita controllata e viene macellato nel giusto periodo di sviluppo, perché una crescita rallentata porta ad un incremento eccessivo dei connettivi con conseguente indurimento della carne, mentre la crescita accelerata conduce all'accumulo di grasso nelle fibre muscolari.

Anche la sapidità è data dalla combinazione dei fattori genetico e alimentare: sono infatti i prodotti naturali (fieno e cereali) con cui vengono nutriti i bovini ad indurre lo sviluppo delle componenti biochimiche che determinano il sapore della carne.

Sul colore della carne, invece, incidono l'età dell'animale, l'alimentazione, le condizioni di macellazione e di frollatura. Il bovino deve essere macellato nel giusto periodo di maturazione e le carni vanno frollate in ambienti e per periodi adeguati. Se un animale viene macellato tardivamente (oltre i 18-20 mesi) la colorazione della carne assumerà una tonalità più scura: a volte



Il tempo di cottura

Il tempo di cottura influisce in maniera determinante sul valore nutritivo e sulla digeribilità della carne. La carne arrostita, in forno o sulla griglia, è più nutriente e più digeribile di quella lessata o in umido. L'importante è mettere il pezzo di carne sulla griglia o in forno quando questi sono ben caldi (in modo



che si formi subito una leggera patina esterna che serve a trattenere i succhi nutrienti della carne) e fare attenzione a non pungerlo.

Anche la carne surgelata o congelata non perde in modo significativo il suo valore nutritivo purché la si lasci scongelare lentamente nel ripiano inferiore del frigorifero e si utilizzi nella cottura il liquido perso durante lo scongelamento.

Generalmente, la carne bovina si divide in due grandi categorie: rossa e bianca.

Per carne rossa si intende quella di animali adulti: vitellone, manza, vacca e toro. Per carne bianca si intende quella di vitello, la cui alimentazione è basata esclusivamente sul latte.

Il mercato della carne bovina in Europa e quindi in Italia è regolamentato, oltre che da norme sanitarie relative all'igiene degli alimenti, da specifici regolamenti della Commissione Europea quali il Reg.CE 510/06.

Il primo, Reg. CE 510/06, stabilisce le norme relative alla protezione delle denominazioni di origine (DOP) e delle indicazioni geografiche (IGP) dei prodotti agricoli destinati alla alimentazione umana.

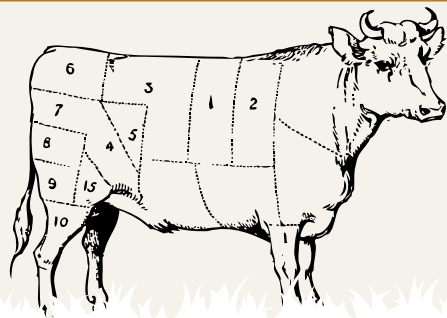
Indicazione geografica è il nome di una regione,

luogo determinato o Paese che serve ad designare un prodotto agricolo o alimentare che è originario di quella IGP e a cui le caratteristiche e qualità sono legate.

I prodotti per beneficiare di IGP devono essere conformi ad un disciplinare che riporti: - il nome e la descrizione del prodotto;- la delimitazione dell'area geografica e gli elementi che comprovano la sua origine ed il suo legame con essa; - il metodo di ottenimento; - gli elementi specifici di etichettatura;- l'organismo di controllo.



I PRINCIPALI TAGLI DI CARNE BOVINA TAGLI DEL QUARTO POSTERIORE



1 LOMBATA

La lombata può essere suddivisa in due tagli: Lombata e Costata. La lombata vera e propria si trova nella parte posteriore del taglio, ha come base ossea le sei vertebre lombari e al suo interno è posizionato il filetto. Può essere commercializzata con o senza osso.

3 FILETTO

Il filetto è posto per la maggior parte della sua lunghezza sotto le vertebre lombari. Può essere staccato intero o lasciato unito alla lombata (bistecca con il filetto). In questo secondo caso, la parte di filetto che fuoriesce dalla lombata e che prosegue verso la coscia viene venduta separatamente. E' quella dalla quale si ricavano le fette più piccole.

5 NOCE

La noce è ricavata dalla parte anteriore della coscia (lato esterno) attaccata al femore. Può venire commercializzata con accorpato il Fianchetto, taglio piatto a forma triangolare che presenta un tessuto muscolare a grana grossa, quindi meno tenero della noce vera e propria e più adatto a spezzatini e a lunghe cotture.

7 SOTTOFESA

E' la parte laterale posteriore della coscia e ha forma rettangolare.

9 CAMPANELLO

E' un taglio della gamba posteriore corrispondente al polpaccio umano. E' ricco di lamine connettivali.

2 COSTATA

La costata costituisce la parte anteriore della lombata ed ha come base le vertebre toraciche.

4 FESA

Il filetto è posto per la maggior parte della sua lunghezza sotto le vertebre lombari. Può essere staccato intero o lasciato unito alla lombata (bistecca con il filetto). In questo secondo caso, la parte di filetto che fuoriesce dalla lombata e che prosegue verso la coscia viene venduta separatamente. E' quella dalla quale si ricavano le fette più piccole.

6 SCAMONE

Lo scamone rappresenta il pezzo di congiunzione tra la lombata e la coscia. E' privo di grasso di infiltrazione.

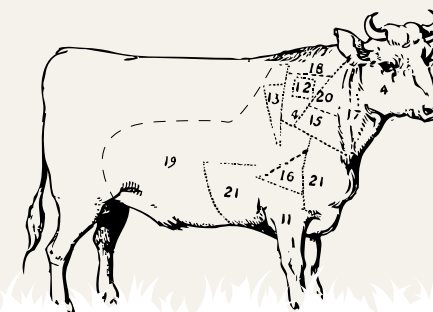
8 GIRELLO

Il girello si ricava dal margine posteriore della coscia. E' costituito da un unico muscolo, è tondo, compatto, molto magro ma di fibra grossa e, quindi, piuttosto duro rispetto ad altri tagli.

10 MUSCOLO POSTERIORE

Taglio ricavato dalla gamba posteriore, caratterizzata da muscoli piccoli e ricchi di parti connettivali.

I PRINCIPALI TAGLI DI CARNE BOVINA TAGLI DEL QUARTO ANTERIORE



11 MUSCOLO ANTERIORE

Taglio ricavato dalla gamba anteriore con muscoli piccoli e ricchi di tessuti connettivali.

13 FESONE DI SPALLA

Taglio a forma triangolare. La parte principale è di buon valore commerciale specialmente negli animali più giovani.

15 GIRELLO DI SPALLA

Il pezzo, a forma di tronco di cono, richiama l'omonimo della coscia.

17 COLLO

Taglio costituito da muscoli piccoli e da abbondanti lamine connettivali, quindi poco tenero.

19 PANCIA

Il taglio comprende la regione dell'addome vero e proprio e, in parte, la regione del costato.

21 PETTO E REALE

Il pezzo è spesso accorpato a petto, pancia e sottospalla.

12 COPERTINA DI SOTTO

Il pezzo occupa la superficie interna della scapola.

14 COPERTINA

Il pezzo appoggia sulla scapola tra il fesone di spalla (dietro) e il girello di spalla (avanti).

16 POLPA DI SPALLA

Taglio che necessita di cotture lente e in presenza di liquidi.

18 COSTATE

Taglio di carne che si trova tra il collo e la costata (lombata).

20 SOTTOSPALLA

Taglio a forma rettangolare di discreto lavoro commerciale.



CARNE AI FERRI O ALLA PIASTRA

Filetto, costata, costate, lombata, noce, scamone e sottospalla.

CARNE AL TEGAME

Fesa, girello, noce, scamone, sottofesa, campanello, fesone di spalla, copertina e sottospalla.

SCALOPPINE

Fesa, noce, scamone, sottofesa e fesone di spalla.

STUFATI, BRASATI, STRACOTTI E UMIDI

Sottofesa, campanello, fesone di spalla, polpa di spalla e collo.



ARROSTI AL FORNO

Fesa, noce, lombata, costata, filetto, campanello, girello di spalla, girello, copertina, costata, petto e reale (tasca per farcia).

ARROSTI IN CASSERUOLA

Fesa, lombata, costate, filetto, scamone, girello, girello di spalla, fesone di spalla, copertina, pancia (arrotolata), petto e reale (tasca per farcia).



SPEZZATINO

Campanello, muscolo anteriore, polpa di spalla, muscolo posteriore, cotto, petto e reale.

BOLLITO

Petto, reale, muscolo anteriore, muscolo posteriore, copertina, polpa di spalla, collo e pancia, lingua.

RAGU', POLPETTE E POLPETTONI, CARNI MACINATE

Copertina di sotto, collo e sottospalla.

CARNI FRITTE IMPANATE

Sottofesa, fesa, noce, scamone, fesone di spalla, polpa di spalla, campanello.

CARNE CRUDA

Filetto, fesa, scamone, noce (carpaccio); girello e girello di spalla (tartare).



ingredienti

15 min

4 persone

320 g di fettine sottili di vitellone IGP "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale" tagliata a striscioline

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

spicchi d'aglio

farina q.b.

200 g di funghi porcini surgelati tagliati a fettine

½ cucchiaino di prezzemolo tritato

sale e pepe

In una padella far scaldare l'olio con l'aglio, unire la carne precedentemente infarinata e farla sigillare velocemente a fuoco alto mescolando con un cucchiaino di legno. Togliere la carne e tenerla coperta, in caldo. Versare in padella i funghi ancora surgelati, salare, pepare e cuocere per circa 2 minuti. Unire quindi la carne, mescolare, aggiungere il prezzemolo e far insaporire ancora per un paio di minuti.

RICETTE - Straccetti ai funghi



Accompagnando il piatto con:

VERDURA

200 g di crudité al naturale senza olio o di ortaggi alla griglia conditi con spezie

FRUTTA

200 g (es. ananas, arance, mandarini, ciliegie, mele, pere, prugne, more di rovo)

PANE

80 g

si ottiene un pasto equilibrato da un punto di vista nutrizionale



Kcal
Proteine (g)
Lipidi (g)
Carboidrati (g)
Colosterolo (g)

PIATTO

188

18,6

12,1

1,3

41,6

PASTO
EQUILIBRATO

507

29,8

14

65,5

41,6



RICETTE - Involtini ai carciofi



ingredienti

20 min

4 persone

300 g di vitellone
IGP "Vitellone Bianco
dell'Appennino Centrale"
tagliato in quattro fette
larghe e sottili

4 carciofi freschi e
mondati, o surgelati,
tagliati a fettine
sottilissime

½ spicchio d'aglio tritato

poco prezzemolo tritato
(facoltativo)

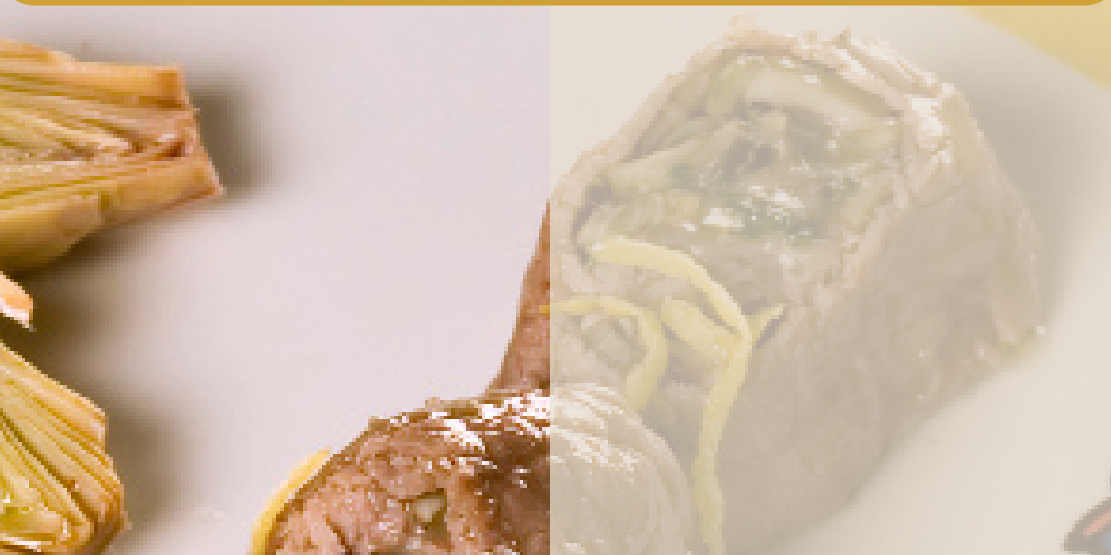
30 g di scaglie di
parmigiano

sale e pepe
acqua calda q.b.

20 g di olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaio di succo di
limone

Stendere le fettine sul tagliere peparle e distribuire i carciofi, l'aglio, il prezzemolo e le scaglie di parmigiano. Salare e pepare. Formare degli involtini riavvolgendo più volte la carne sul ripieno e cuocerli su una bisticchiera molto calda per circa 1 minuto per parte. Salare. Aggiungere nel fondo della bisticchiera un po' d'acqua calda, coprire con un coperchio concavo e terminare la cottura. Servire con un filo d'olio crudo e qualche goccia di limone.



Kcal
 Proteine (g)
 Lipidi (g)
 Carboidrati (g)
 Colesterolo (g)

PIATTO	PASTO EQUILIBRATO
163	532
19,2	30,2
8,8	15,2
1,7	68,6
44,5	44,5

Accompagnando il piatto con:

VERDURA

100 g di insalata mista o carciofi conditi con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, (5g)

FRUTTA

250 g (es. albicocche, cocomero, fragole, lamponi, melone, mirtilli, pesche, pompelmo, frutti di bosco)

PANE

80 g

si ottiene un pasto equilibrato da un punto di vista nutrizionale



ingredienti

30 min

4 persone

300 g di fesa di vitellone, in una sola fetta, IGP "Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale"

150 g di stracchino

400 g di radicchio rosso

½ spicchio d'aglio tritato

1 gheriglio di noce tritato grossolanamente

20 g di Emmental grattugiato

sale e pepe

4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

½ bicchiere di vino bianco

brodo q.b.

In una padella antiaderente sistemare l'aglio e il radicchio lavato. Salare e coprire bene. Far appassire brevemente, togliere l'aglio, scolare il radicchio. Intanto lavorare lo stracchino con Emmental, la noce tritata, sale e pepe. Unire il radicchio tagliato grossolanamente e farcire, con il composto ottenuto, la fetta di carne. Arrotolare a formare uno strudel. Legare e deporre il pezzo di carne in una casseruola oval e che lo contenga a misura e farlo sigillare velocemente nell'olio. A sigillatura avvenuta togliere la carne dalla casseruola, eliminare l'olio e deglassare il fondo di cottura con ½ bicchiere di vino bianco. Far evaporare bene l'acool, unire un po' di brodo e rimettere la carne in casseruola, aggiustarla di sale, coprire la pentola per metà e terminare la cottura a fuoco lento.

RICETTE - *Strudel morbido al radicchio*

Accompagnando il piatto con:

VERDURA

300 g di crudité al naturale senza olio o di ortaggi alla griglia conditi con spezie

FRUTTA

200 g (es. ananas, arance, mandarini, ciliegie, mele, pere, prugne, more di rovo)

PANE

80 g di tipo integrale

si ottiene un pasto equilibrato da un punto di vista nutrizionale



	PIATTO	PASTO EQUILIBRATO
Kcal	300	590
Proteine (g)	27,9	39,5
Lipidi (g)	19,1	21,2
Carboidrati (g)	4	59,9
Colosterolo (g)	74,1	74,1





Regione Umbria



PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE PER L'UMBRIA 2007 - 2013

MIS. 1.3.3 "Sostegno alle associazioni di produttori per attività di informazione e promozione riguardo ai prodotti che rientrano nei sistemi di qualità alimentare"