



CARNE DI AGNELLO

di Natasha Russo, dietista diplomata

Per *agnello* si intende un esemplare giovane (età non superiore ai 12 mesi) di pecora (femmina) o di ariete (maschio, anche detto montone); dal punto di vista tassonomico, l'animale appartiene alla famiglia Bovidae, Sottofamiglia Capridae, Genere *Ovis*, Specie *aries*; la nomenclatura binomiale dell'agnello, quindi, è *Ovis aries*. L'agnello è una creatura domestica erbivora soggetta ad allevamento da parte dell'uomo. Può essere macellato in giovane età per la produzione di carne o, se lasciato maturare, destinato alla produzione di:

- Latte e derivati (pecora)
- Lana (pecora e ariete)
- Carne (pecora e montone, quest'ultimo castrato o fertile).

L'agnello è un alimento di origine animale, **ricco di proteine ad alto valore biologico e di vitamine del gruppo B**. Possiede una carne gradita a molti ma dal gusto più intenso rispetto a bovini e suini; anche per questo motivo, la carne di agnello è molto apprezzata dagli amanti della carne ovina e intollerabile per chi, al contrario, non gradisce il gusto e l'aroma tipici dell'animale. Rispetto alla pecora, al montone e al castrato, quella di agnello è senz'altro la carne più delicata.

Proprietà e valori nutrizionali

I **lipidi contenuti nell'agnello sono a prevalenza satura** ma, poiché contenuti in modeste quantità, non dovrebbero incidere negativamente sulla lipidemia del soggetto sano. La quantità di colesterolo non si distacca molto dalla media delle carni presenti in commercio, ma si consiglia di fare attenzione alla coratella (interiora), in quanto appartenente al gruppo delle frattaglie.

Le **proteine sono presenti in buone quantità e ad alto valore biologico**; NON sono presenti carboidrati o fibre.

Tra i sali minerali spiccano i contenuti di **potassio e di ferro** (quest'ultimo molto utile in caso di anemia sideropenica), mentre per quel che concerne le vitamine è **notevole l'apporto di niacina (vit. PP)**.