



## CARNE DI MANZO

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

Il manzo è un animale erbivoro che appartiene al Genere *Bos*, Sottogenere *Bos*, Specie *Taurus*; la nomenclatura binomiale del manzo è *Bos taurus* e ne esistono varie Sottospecie e razze. Il termine **manzo** si riferisce SOLO a esemplari di sesso maschile, sottoposti a castrazione, di età compresa tra 1 e 4 anni. Altri nomi che indicano il *Bos taurus* di sesso, età e capacità riproduttiva differenti, sono: toro, bue, vacca, manza, sorana, vitello, vitella, vitellone ecc.

Il **manzo viene allevato esclusivamente per la carne**; al contrario, la femmina è destinata principalmente alla riproduzione e alla produzione di latte, mentre il maschio fertile (toro) viene impiegato per la riproduzione.

La carne di manzo è generalmente **più grassa di quella del vitello**; la castrazione, infatti, favorisce l'**accumulo di grasso**, con un conseguente vantaggio produttivo ed economico. Il gusto, inoltre, è più deciso e il colorito della carne è rosso, mentre il vitello ha carni più chiare, tenere e dal gusto delicato.

I tagli più comuni e famosi del manzo sono: il filetto, la lombata e la bistecca "Fiorentina" (o lombata con il filetto); tuttavia, nel complesso la carne di manzo viene differenziata in circa 20 tagli che (per grassezza e consistenza) si prestano a cotture e ricette anche parecchio differenti. Le parti definite come frattaglie, assieme alle ossa, costituiscono il ben noto "quinto quarto"; di questo gruppo, i tipi più commercializzati sono: ossobuco, cuore, fegato, lingua e cervello.

### Caratteristiche Nutrizionali della Carne di Manzo

La carne di manzo ha un apporto nutrizionale differente in base al taglio specifico. Mediamente, si tratta di cibi dall'apporto lipidico medio, più elevato rispetto a quello del vitello ma più contenuto rispetto alla carne di bue.

La prevalenza energetica è quasi sempre a carico **delle proteine (che sono ad alto valore biologico)**, con qualche piccola eccezione inerente alle pezzature più grasse, come la pancia e la punta di petto. I carboidrati e le fibre sono assenti.

La ripartizione degli acidi grassi non è pessima, ma nemmeno eccezionale; la quantità dei saturi equivale (pressappoco) a quella dei monoinsaturi, mentre i polinsaturi risultano in minoranza. **Il colesterolo è presente e non trascurabile.**

Per quel che concerne i sali minerali, si evidenzia un **ottimo contenuto in ferro e potassio; sotto il profilo vitaminico, la carne di manzo contiene soprattutto vitamina PP (Niacina) ed è un'ottima fonte di vitamina B12 (cobalamina).**

La carne di manzo è da consumare in porzioni differenti in base al taglio specifico, ma sempre e comunque oscillanti tra i 150-250g. La frequenza di consumo varia in base al contesto dietetico globale e sarebbe meglio che non superasse le 2-3 volte a settimana.

La carne di manzo può essere inserita in qualunque regime alimentare, facendo attenzione al bilancio lipidico, all'apporto totale di colesterolo e - in caso di ipersensibilità - all'apporto di purine. I soggetti che devono prestare maggior attenzione all'idoneità delle porzioni di carne di manzo sono: gli ipercolesterolemici e gli iperuricemici.