



## IL POLLO

di Natasha Russo, dietista diplomata

---

La carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) è ricca di proteine nobili (indispensabili all'organismo, per esempio, per **rinnovare i tessuti e per la formazione degli ormoni**, degli enzimi, degli anticorpi) e di aminoacidi ramificati (utili nel **metabolismo dei muscoli** e nel promuovere lo smaltimento delle tossine che si formano quando un organismo svolge un intenso lavoro atletico).

Nonostante l'aspetto bianco della carne, **100 grammi di pollo contengono 1,5 grammi di ferro, valori più o meno equivalenti alla carne di bovino**. Il petto di pollo apporta anche un discreto quantitativo di vitamine; tra queste spiccano in particolar modo niacina (vit. PP), piridossina (vit. B6) e cobalamina (B12); non mancano anche tiamina (vit. B1), riboflavina (vit. B2) e acido pantotenico (B5).

Notevoli anche i quantitativi di sali minerali tipici delle carni, oltre al sopraccitato ferro (Fe - tipo *eme*), fosforo (P) e zinco (Zn); non mancano piccole dosi di selenio (Se).

La carne di pollo ha il vantaggio di essere più facilmente **masticabile e digeribile**, soprattutto se cucinata in modo semplice (arrosto, ai ferri, lessata). La tenerezza del pollo è dovuta alla struttura delle fibre muscolari che presentano un diametro nettamente minore rispetto a quella delle carni bovine, ovine e suine. Come le altre carni bianche, risulta più agevolmente masticabile e digeribile anche perché ha una minor presenza di tessuto connettivo, un consiglio è quello di **non esagerare nei condimenti e nei sughi**.

Un'altra caratteristica del pollo riguarda la **ridotta presenza di grassi: solo l'1% nel petto di pollo**. Il basso contenuto di grassi, (che tra l'altro sono concentrati nella pelle, facilmente eliminabile), riduce l'apporto calorico di queste carni, **rendendole ideali per chi tiene sotto controllo il peso corporeo**. Comunque, il grasso di pollo ha caratteristiche più vicine ai grassi di origine vegetali, infatti, nella sua composizione predominano gli acidi grassi polinsaturi (acido linoleico e linolenico), e contiene molto meno colesterolo rispetto alle carni di quadrupedi.

**Curiosità: ma da quale animale si ricava il petto di pollo?**

In pochi conoscono realmente la classificazione dei polli, o meglio, del *Gallus domesticus*; le varie nomenclature tipo pollo, gallina, gallo, galletto, cappone ecc. risultano sempre abbastanza vaghe e confuse ecco di seguito alcune definizioni:

- Pollastro, pollastra, pollastrino, pollastrello, pollastrina, pollastrella: termine generico, pollo giovane (sia maschio che femmina); macellazione prima dei 4 mesi e peso di circa 600g a seconda delle razze
- Pollo: termine generico, pollo adulto, generalmente galline non più ovipare; macellazione dai 5 ai 12 mesi, fino ad 1kg di peso o più a seconda delle razze
- Pollanca/capponessa: femmina giovane di pollo ingrassata, fino a quasi 2 kg di peso o più a seconda delle razze
- Gallina: femmina adulta della specie dei polli generalmente ovipara; femmina del gallo, meno di 1 kg peso o più a seconda delle razze
- Galletto/gallettino: maschio giovane della specie dei polli; maschio della gallina con meno di 10 mesi, circa 6
- Gallo: maschio adulto della specie dei polli; maschio della gallina
- Gallastrone: maschio vecchio della specie dei polli; maschio della gallina
- Cappone: maschio giovane castrato (a 2 mesi di vita e destinato all'ingrasso) della specie dei polli; maschio della gallina; macellazione 6-7 mesi e peso fino a circa 2-3kg.