

Il Vangelo della bistecca perfetta

3^a parte: Il dubbio tra filetto e costata

I “dogmi della Carne”

“Come si prepara la bistecca perfetta?“, dopo i “10 comandamenti” e i “5 precetti” della bistecca perfetta, oggi scopriamo tutto sui tagli di carne: ovvero “i dogmi” della Carne.

I TAGLI ANATOMICI

Come detto, in partenza la materia prima è fondamentale. Nel viaggio che conduce alla bistecca perfetta dobbiamo anche capire se un taglio, più di un altro, è in grado di fare la differenza. In Italia non esiste un vero disciplinare, a differenza degli Stati Uniti dove la bistecca è rigidamente classificata in tagli. Quelli che ci interessano di più sono:

Chateaubriand	filetto
T-Bone/Porterhouse	fiorentina
Strip	controfiletto- roastbeef c/osso
Rib Eye	costata
Chuck	reale - collo
Flank	pancetta
Skirt	lombo diaframma
rump	scamone

Più i tagli sono teneri, più sono ricercati, pur se il livello di tenerezza è inversamente proporzionale al sapore. Ma i tagli teneri sono anche quelli più piccoli, difficilmente i filetti di un manzo adulto che sono solo due, superano i 7 chili. Rimane un'enorme massa di carne più tenace alla masticazione. La domanda elevata di tagli teneri combinata con la modesta disponibilità, genera un prezzo di vendita piuttosto alto, nonostante il filetto sia in assoluto il pezzo meno saporito del bovino. Ma proseguiamo la ricerca della bistecca perfetta scoprendo uno per uno i tagli principali.

CHATEAUBRIAND (Filetto)

Una ricetta più che un taglio, secondo l'enciclopedia Larousse Gastronomique, creata dallo chef personale del Visconte François-René de Chateaubriand. Prelevato dalla regione lombare del manzo, il filetto è un muscolo conico, ha una base larga che salendo si restringe. La gastronomia francese divide il filetto in tre sezioni: *Chateaubriand* la parte più larga, *Tournedos* la parte centrale e *Filet mignon* quella finale più stretta. E' un taglio estremamente tenero, magro, con poco tessuto connettivo essendo un muscolo quasi inutilizzato.

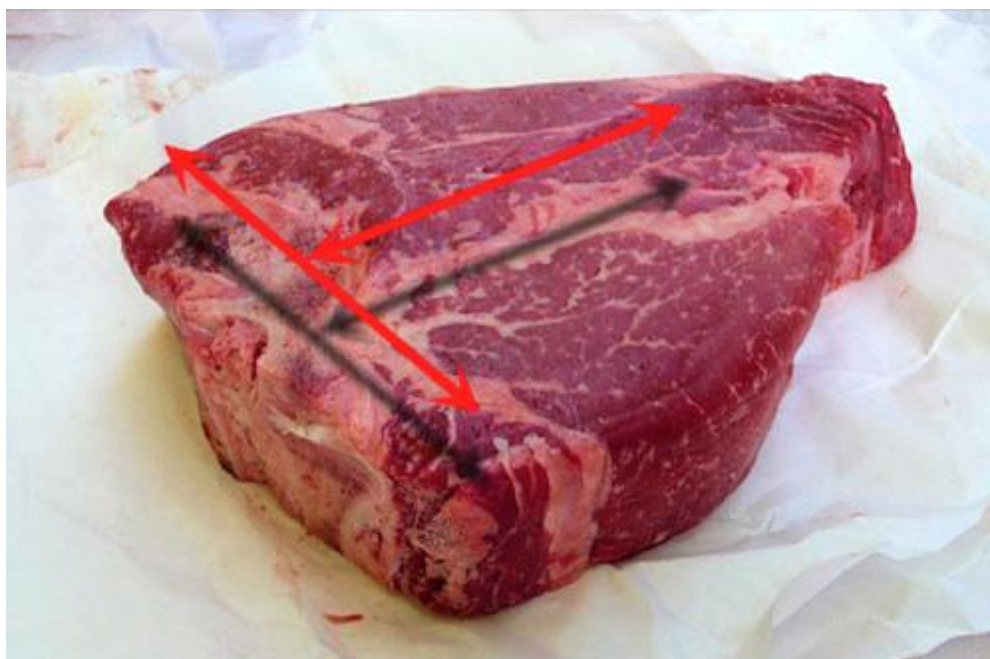


Trovare un filetto che abbia una buona infiltrazione di grasso è complicato, come detto il muscolo è sottoutilizzato. Ma non impossibile. Lo *Chateaubriand* viene tagliato con uno spessore consistente, almeno 5 o 6 centimetri, e servito appena scottato in superficie e crudo all'interno. Qualora non ci sia grasso a sufficienza, si "barda" o "lardella" il filetto.

Caratteristiche: PREZZO GIUSTO, OTTIMA MORBIDEZZA, INTENSITA' DI SAPORE MODERATA.

T-BONE/PORTERHOUSE

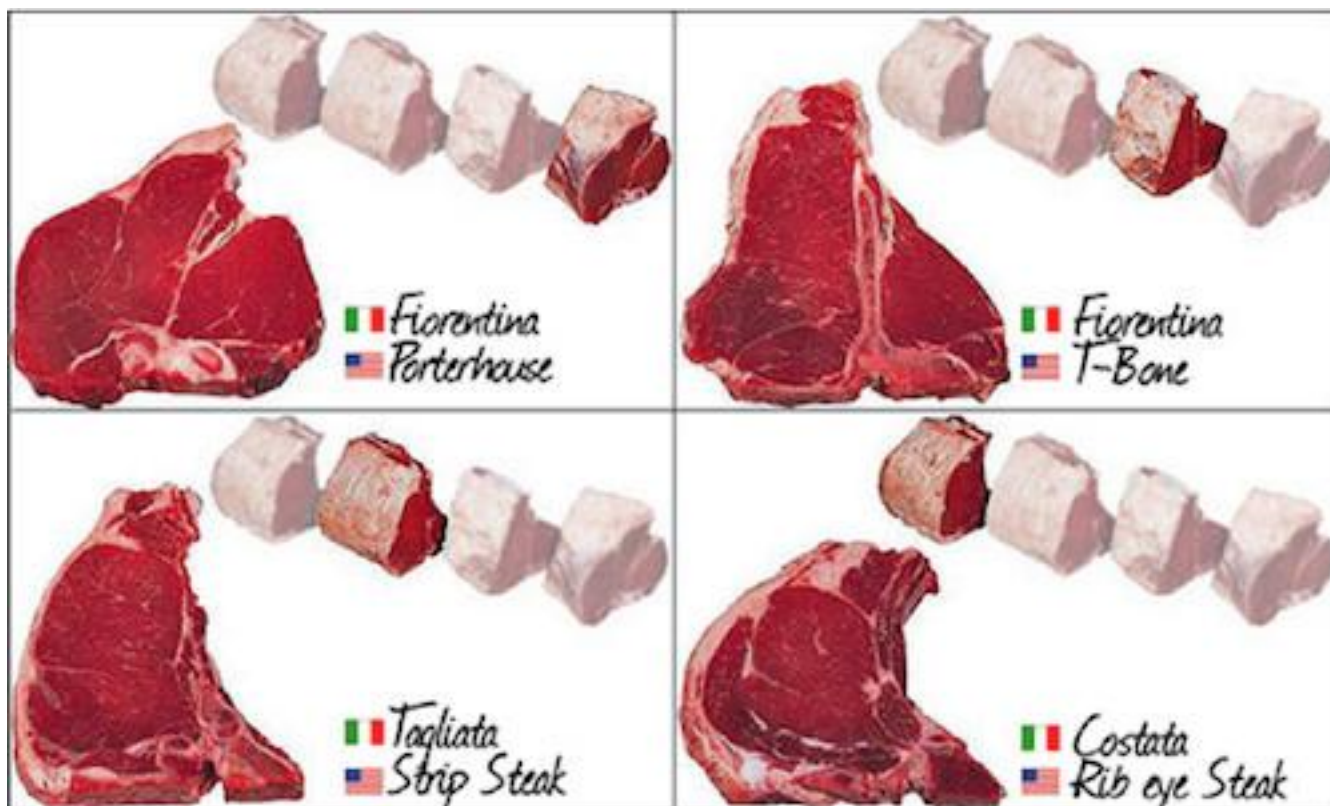
Queste due tagli equivalgono alla "Bistecca alla Fiorentina". Staccata dalla lombata del manzo, è un taglio con l'osso della vertebra lombare, dalla caratteristica forma di una "T" rovesciata, ancora attaccato. Deve necessariamente essere completato dal filetto e dal controfiletto.



Perché in Italia usiamo una sola definizione mentre negli Stati Uniti due? La risposta sta in una piccola differenza: la dimensione del filetto. Più si va verso la parte anteriore dell'animale, più il filetto si restringe. La *T-Bone* è la bistecca con il filetto più piccolo e il controfiletto più largo. La *Porterhouse* è l'opposto: filetto grande, controfiletto appena più stretto.



Le foto sopra rappresentano due sezioni molto vicine ma spostandosi verso i bordi, la differenza diventa palese. A filetto ultimato si stacca prima la tagliata, di solito disossata, poi la costata che ha l'osso solo nella zona perimetrale.



Nell'immagine si vede il gruppo anatomico identificato della lombata dalla quale si ricavano i tagli di bistecche più pregiati.

Caratteristiche: PREZZO GIUSTO, MORBIDEZZA MEDIO-ALTA, INTENSITA' DI SAPORE OTTIMA

STRIP STEAK (Roast-beef)

Un taglio anatomico che corrisponde al nostro “controfiletto” o “roast-beef”. E’ un muscolo con poco collagene, anche questo poco utilizzato dall’animale. Non è tenero come il filetto ma è più saporito.



In pratica è la porzione più grande, disossata, della *T-Bone*. In america è conosciuto con molti altri nomi: *Striploin*, *Club Steak*, *Delmonico Steak*, *New York Strip*, *Kansas City Strip*.

Caratteristiche: PREZZO GIUSTO, MORBIDEZZA MEDIO-ALTA, INTENSITA' DI SAPORE ALTA

RIBEYE STEAK (Entrecote)

Dalla lombata si arriva alla “fracosta”. In Italia apprezziamo la costata perché è un taglio dal rapporto qualità-prezzo molto ragionevole. La carne della zona delle costole è arricchita da una buona quantità di grasso che *diluisce* il contenuto di connettivo rendendola tenera ma soprattutto saporita. Di sicuro è un taglio più gustoso dei più celebri e costosi filetti e controfiletti pur essendo più tenace. Di solito, dal momento che lo spessore della costole è elevato, la presenza dell’osso dipende da quanto la carne è distante dalla costola. Il suo grande difetto, specie di quella disossata, è di tenere poco la cottura. Le masse muscolari di questo taglio sono poco coese, così il calore le separa con facilità durante la fusione dei grassi. I francesi la identificano con il nome conosciuto anche in Italia, di Entrecote.



Caratteristiche: PREZZO BUONO, MORBIDEZZA ALTA, INTENSITA' DI SAPORE: ELEVATISSIMA

CHUCK STEAKS (Collo)

Chuck è la traduzione di collo. In Italia le bistecche di collo non sono uno standard, sebbene alcuni macellai di lunga pratica le suggeriscano ai clienti più attenti. Il collo è una sezione anatomica che nel caso degli americani, dà vita, ad alcuni nomi di bistecche. Le *Chuck Steaks* sono molto saporite ma tenaci ,

e si dividono in:

- **TOP BLADE STEAKS (Capel dé Pret)**

In Italia corrisponde alla “copertina di spalla”, un taglio abbastanza tenero ma con una linea di cartilagine spessa e dura. Di solito lo impieghiamo nei brasati e nelle cotture in umido, ha un sapore intenso e carico.



Rimossa la cartilagine, si ottengono due *filetti* che prendono il nome di *Flat Iron Steaks*.

E' un tipo di taglio che forma una bistecca a lunghe fibre, di norma cotta alla griglia poi divisa in piccole strisce perpendicolari alle fibre. In questo modo la carne è più tenera poiché le fibre di tessuto connettivo, essendo corte, si trituro facilmente. Da utilizzare in vari *wrapping* tipo *Fajitas*.

Caratteristiche: PREZZO MEDIO BASSO, MORBIDEZZA SCARSA, INTENSITA' DI SAPORE BUONA, REPERIBILE SOLO IN MACELLERIA

- **SEVEN BONE STEAKS (Reale- Collo)**



Prende il nome dalla forma dell'osso che ricorda il numero 7, anche se in Italia è indicato come semplice collo. La bistecca è composta, guarda caso, da 7 gruppi muscolari.



Gli italiani non comprano quasi mai questo taglio poiché appartiene al più tenace gruppo muscolare del manzo. Anche cotto al sangue sarebbe difficile da masticare. La usiamo nei brasati, negli spezzatini, più spesso come carne trita. La bella notizia è che si tratta di una bistecca molto saporita, ricca di collagene e vergognosamente gustosa. Si potrà mai tirare una bistecca tenera da un copertone simile? Lo vedremo.

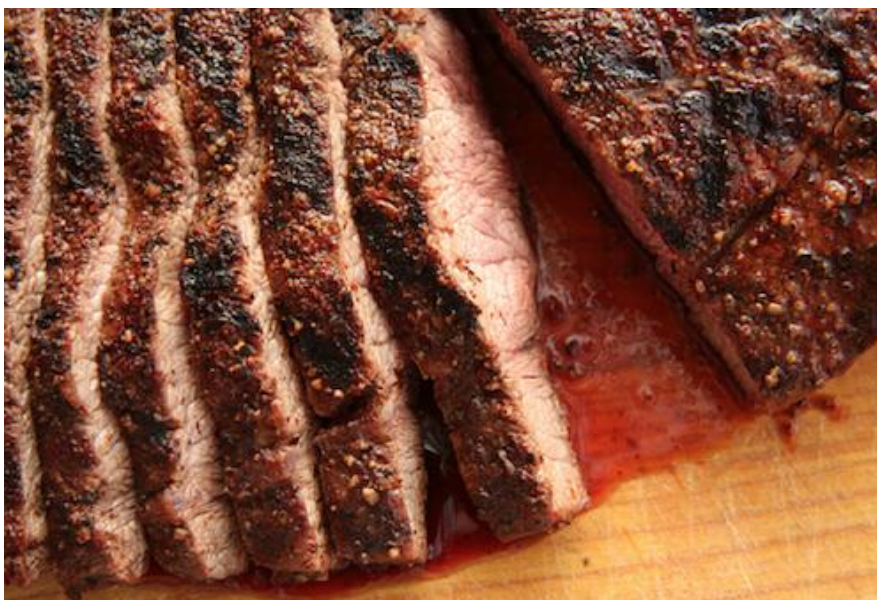
Caratteristiche:PREZZO BASSO, MORBIDEZZA TENACE, INTENSITA' DI SAPORE ELEVATA ,
REPERIBILE SOLO IN MACELLERIA

FLANK STEAKS (Fianchetto- Pancetta)

E' prelevata dalla pancia del bovino, un muscolo duro, ricco di collagene ma relativamente sottile. Si presta quindi a essere marinato e dopo la cottura, tagliato a fette sottili perpendicolarmente alle fibre.



La cucina messicana fa largo uso di questo taglio chiamato *Arrachera* o *Entraña*. In Italia si usa come base per rollate o involtini da brasare.



E' un taglio molto gettonato tra i *griller* e i cultori del barbecue perché si può grigliare intero, poi affettare e servire sulla bruschetta con vari condimenti. Ottimo per gli affollati pranzi all'aperto. Ha una grana grossolana (tipo il biancostato) che la rende rustica ma molto piacevole.

Caratteristiche:PREZZO MOLTO BASSO, MORBIDEZZA ESTREMAMENTE BASSA, INTENSITA' DI SAPORE BUONA , REPERIBILE SOLO IN MACELLERIA

SKIRT STEAKS (Pandina-Lombo)

Conosciuti come “lombetti” sono tagli duri e sottili collegati al diaframma dell’animale.



Buono quanto il muscolo di pancia, è più sottile e versatile nella preparazione di “rotoli” imbottiti.

Caratteristiche:PREZZO MOLTO BASSO, MORBIDEZZA ESTREMAMENTE BASSA, INTENSITA' DI SAPORE ELEVATA, REPERIBILE SOLO IN MACELLERIA.

RUMP STEAKS (Scamone)



Lo **Scamone** è un taglio di carne bovina di prima qualità .

Lo scamone è una parte della coscia, e più precisamente è il gluteo, si inserisce sul bacino e sul femore.

È composto da **cinque muscoli**: il gluteo medio (*Gluteus medius*), il gluteo superficiale (*Gluteus superficialis*), il gluteo profondo (*Gluteus profundus*), il gluteo accessorio (*Gluteus accessorius*) e una parte del tensore della fascia laterale (*Tensor fasciae latae*).

Lo scamone è uno dei tagli più pregiati, dopo il filetto e la costata,

Caratteristiche: PREZZO MEDIO, MORBIDEZZA MEDIO ALTA, INTENSITÀ DI SAPORE MOLTO BUONA

I " DOGMI DELLA CARNE "

cioè **LEGGI** indiscutibili, accettate e riconosciute per chi professa uno stile di vita sano e naturale.



- 1) E' dato per certo che la bistecca alla fiorentina è uno dei più alti godimenti fisici della vita terrena.
- 2) Il BBQ vero è dedicato a chi ama i piaceri della carne e ai vegetariani (poveri loro!) è vietato.
- 3) La vera Carne con la C maiuscola è quella NATURALE A KM "ZERO".
- 4) La persona che mangia Carne è più bella, felice e soddisfatta .
- 5) Chiedi e Conosci la tracciabilità di ogni prodotto: libertà di sapere, libertà di scegliere.

Continua 3 / 4 . nella prossima vi esporrò come Grigliare

Fabio Magri