

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



L'agnello

Le pecore originarie del Medio Oriente e addomesticate da 10 mila anni sono oggi diffuse in tutto il mondo. Molto apprezzate fin dall'antichità per la loro carne, in particolare quando si tratta dell'agnello, il cucciolo della pecora. Abbacchio è un termine dialettale del Lazio e si riferisce al figlio della pecora non ancora svezzato, nutrito solamente con latte materno.

Agnelli pregiati sono prodotti soprattutto in Sardegna (dove c'è anche un marchio di indicazione geografica protetta (Igp agnello di Sardegna) e nel Lazio (dove si produce un agnello che ha ottenuto la fase transitoria di riconoscimento Igp abbacchio romano).

La carne di agnello è di alto valore nutritivo, poco grassa, molto saporita, ricca di minerali, di alcune vitamine e ha un ottimo contenuto proteico. È una carne di facile digestione. Può conservarsi in frigorifero solamente per alcuni giorni perché si altera con facilità ed è bene avvolgerla in carta da forno. Può anche essere congelata dopo averla privata delle parti grasse: in questo modo si può conservare per diversi mesi.

APPORTO CALORICO (100 gr.)

Proteine	20	g
Lipidi	8,8	g
Sodio	88	mg
Potassio	350	mg
Energia	159	kcal