

Arrosto di maiale

L'arrosto di maiale può essere realizzato in due modi. Il primo è rappresentato dal cosiddetto arrosto "morto", che è carne di maiale condita solo con olio, sale e pepe, messa a macerare nel vino e cotta direttamente in casseruola; per l'assenza di grassi addizionati, è la forma ideale di arrosto, costituendo una buona soluzione nelle patologie epatiche e renali.

L'altro modo di preparare l'arrosto di maiale è quello nel latte. In questo caso si fa fondere la quota di grasso della carne, si sfuma leggermente col vino e si aggiunge il latte facendo cuocere lentamente. Ciò permette una maggiore digeribilità della carne e non crea problemi al rene; tuttavia, questa modalità di preparazione affatica la funzione epatica a causa della denaturazione delle proteine del latte. E' un alimento potenziato dal punto di vista proteico e supplisce alla scarsità di calcio della carne.

L'arrosto di maiale al latte è utile nelle donne con osteoporosi, nei soggetti in accrescimento, negli anziani con piastrinopenia (il calcio potenzia le capacità di coagulazione), negli atleti.