

# Appello al Consumatore

Gentile Consumatore,  
siamo una filiera locale di aziende selezionate che, tramite un sistema di controllo, Ti garantiamo carne fresca e di qualità di Agnello del Centro Italia I.G.P.

Devi sapere che la Tua scelta potrà dare un determinante contributo, sia a mantenere la biodiversità e la storica presenza dei Nostri allevamenti ovini, sia all'ambiente che al paesaggio del Centro Italia.

Grazie per il Tuo interesse.



**DIFENDIAMO  
LA QUALITÀ  
PROMUOVIAMO  
IL TERRITORIO**

Consorzio di tutela Agnello del Centro Italia  
S.O.: Località Pomonte - Scansano (GR) - tel. 05641886892



#iostocoipastori



[www.agnellodelcentroitalia.it](http://www.agnellodelcentroitalia.it)



La carne di "Agnello del Centro Italia" I.G.P. è il risultato di una combinazione tra ambiente e tradizione secolare dell'allevamento ovino. I pascoli dell'Appennino Centrale costituiscono una sorta di "crocicchio biologico" in cui è confluita una diversità di specie botaniche provenienti da diverse regioni biogeografiche e legata all'antropizzazione esercitata da millenni di economia pastorale.



La carne di Agnello del Centro Italia contribuisce ad una dieta salubre e bilanciata. I singoli alimenti non contengono tutti i nutrienti quindi è necessario assumere ogni giorno una varietà di cibi. La carne di agnello può essere inserita nella dieta per la ricchezza dei suoi nutrienti ed è particolarmente indicata per gli anziani e durante lo svezzamento in quanto altamente digeribile.

### E' un fatto

Gli Ovini:

- Trasformano l'erba in proteine di alto valore biologico.
- Al pascolo migliorano la biodiversità dei prati;
- Limitano l'erosione del suolo e l'invasione di erbacee spinose;
- Esercitano il controllo preventivo degli incendi;

### E' un fatto

- Ha una proporzione equilibrata tra parti magre e grasse
- Ha un contenuto di colesterolo in linea con le altre carni.
- Ha un ottimo rapporto omega 6 / omega 3 = 2.7 (deve essere uguale o inferiore a 4).

### E' un fatto

La carne di agnello

- Ha il grasso esterno e può essere facilmente eliminato
- È una buona fonte di ferro eme (la forma più assorbibile)
- È una buona fonte di vitamine del gruppo B.
- È ricca di oligoelementi (Potassio, Fosforo, Zinco)



## VALORI NUTRIZIONALI COSCIO DI AGNELLO CRUDO

Tessuto muscolare privato del grasso visibile

NUTRIENTI	Valore per 100 g
Acqua (g)	76.9
Energia (kcal)	102
Proteine (g)	20
Lipidi	2.5
Colesterolo (mg)	71
MINERALI	Valore per 100 g
Sodio (mg)	68
Potassio (mg)	338
Calcio (mg)	10
Magnesio (mg)	20
Fosforo (mg)	213
Ferro (mg)	2.0
Rame (mg)	0.19
Zinco (mg)	3.3
Selenio (mg)	18
VITAMINE	Valore per 100 g
Tiamina (Vit. B1)	0.16
Riboflavina (Vit. B2)	0.20
Niacina (Vit. B3)	5.41
Vitamina B12	3.55
ACIDI GRASSI	Valore per 100 g
Acidi grassi saturi (%)	45.91
Acidi grassi monoinsaturi	39.09
Acidi grassi polinsaturi	15.91

Fonte: CREA - Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Guarda qui le nostre ricette

