

Salumi

Gusto e salute in tavola con i salumi italiani

La tecnologia alimentare è riuscita a rendere la carne di maiale una tra le più magre e povere di colesterolo e, oggi, molti salumi sono regolarmente inclusi in diversi regimi alimentari ipocalorici e consigliati nell'alimentazione del bambino e dello sportivo. Il fatto che l'uomo consumi carne di maiale e derivati da tremila-cinquecento anni dimostra tutti i vantaggi e l'alto valore nutrizionale dei prodotti di salumeria



I salumi italiani DOP e IGP rappresentano una delle eccellenze dell'agroalimentare italiano, che sono riconosciute e apprezzate in tutto il mondo. Il comparto della salumeria italiana è da anni impegnato in un percorso di miglioramento degli aspetti nutrizionali che coinvolge tutta la filiera – dall'allevamento alle tecnologie di produzione – nel rispetto delle ricette e delle lavorazioni tradizionali.

Qualità, tipicità e salute: restyling totale dei salumi italiani

La sempre crescente attenzione alle tematiche di alimentazione e salute si sposa con il trend di ricerca di qualità e tipicità del consumatore. Coniugando gusto, tradizione, versatilità, apporto nutrizionale e convivialità, i salumi risultano un alimento adatto e trasversale a tutta la popolazione e ai differenti, e sempre in evoluzione, stili di vita e abitudini moderne di consumo. Il netto miglioramento nutrizionale dei salumi italiani, come evidenziato dall'analisi svolta dall'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la Nutrizione, confluito poi nel CRA-NUT, Centro Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e dalla SSICA (Stazione Sperimentale per l'Industria, delle Conserve Alimentari), mette in luce una categoria di alimenti rinnovata, sempre più in linea con le richieste nutrizionali del consumatore moderno e con le raccomandazioni dietetiche diffuse dalla comunità scientifica.

avuto grandi avanzamenti tecnologici, pur mantenendo un solido collegamento con le tradizioni gastronomiche radicate nel Paese.

Quando si parla di aspetti nutrizionali dei salumi, in senso generale, bisogna considerare che un salume non è molto diverso dalla carne fresca, dalla quale si differenzia fondamentalmente per il contenuto inferiore di acqua derivante dai processi di stagionatura o cottura cui viene sottoposto. I dati sui salumi italiani sono cambiati molto negli ultimi venti anni. Grazie ai continui progressi nelle tecnologie di produzione, le nuove indagini nutrizionali hanno permesso di tracciare un quadro più fedele e preciso del valore dei salumi, che attualmente rispecchiano l'attenzione e la dedizione che l'industria del settore ha saputo garantire per la tutela della salute e nel rispetto dell'ambiente.

Minor contenuto in grassi, in colesterolo e sale grazie alle innovazioni negli allevamenti

Il percorso di rinnovamento, avvenuto negli ultimi anni, parte dagli allevamenti e dalla qualità della dieta degli animali: un'alimentazione più curata e bilanciata durante la vita dell'animale si riflette sulla composizione e sulla qualità delle sue carni.

“I salumi forniscono al nostro organismo pressappoco gli stessi nutrienti della carne e sono quindi una valida alternativa come secondo piatto”

L'aggiornamento era necessario, poiché le ultime analisi sui salumi italiani risalivano al 1993. Sono finora stati aggiornati i dati compositivi relativi a 29 salumi, alcuni tutelati dal marchio DOP e IGP, effettuando un campionamento che ha visto coinvolte alcune tra le principali aziende presenti sul mercato. È stata determinata la composizione in:

macronutrienti (acqua, proteine, lipidi, carboidrati ed energia); minerali (calcio, fosforo, magnesio, potassio, sodio, ferro, zinco, rame, manganese e selenio); vitamine idrosolubili: B1 (tiamina), B2 (riboflavina), PP (niacina), B6 (piridossina), B12 (cobalamina); vitamine liposolubili: E; acidi grassi e colesterolo; aminoacidi liberi; additivi (cloruro di sodio, nitrati, nitriti).

Tecniche di lavorazione e di trasformazione sempre più innovative

Dai primi salumi, prodotti fin dalla preistoria, a oggi, la tecnica di trasformazione e conservazione della carne ha

Anche la selezione delle materie prime è sempre più attenta, e permette di ottenere prodotti con una percentuale inferiore di grasso, influenzando notevolmente sui valori nutrizionali. Il contenuto lipidico è cambiato nel tempo, non solo in termini di quantità, ma soprattutto di qualità. Vi è stata una considerevole riduzione dei grassi saturi e un aumento di quelli insaturi, con l'acido oleico – quello dell'olio d'oliva per intenderci – che risulta il tipo di grasso attualmente predominante. Il miglioramento ha riguardato tutti i prosciutti cotti, ma anche cotechino e zampone, mortadella e prosciutto San Daniele. Da evidenziare che la Bresaola della valtellina IGP ha oggi un contenuto di soli 2 grammi di lipidi su 100 gr. di alimento.

Oltre al grasso si è ridotta anche la presenza di colesterolo soprattutto per prosciutto cotto, pancetta e cotechino, grazie al miglioramento delle formulazioni dei mangimi, che prevedono diete di tipo vegetale, equilibrate e con alti livelli di vitamine.

Le particolari metodologie di trasformazione della carne hanno consentito anche di limitare il contenuto in sale.



Oggi, infatti, i salumi presentano un discreto minor contenuto in sale rispetto al passato, che è stato ridotto in una percentuale che va dal 4 fino al 45%, secondo la materia prima di base, il tipo di tecnologia utilizzato nel processo produttivo e i metodi di stagionatura e conservazione del prodotto. Rispetto agli anni passati risultano oggi meno salati il Prosciutto San Daniele DOP (35%), lo Zampone di Modena IGP, (27%) il Cotechino di Modena IGP, la Mortadella Bologna IGP, lo Speck Alto Adige IGP e anche la pancetta, la coppa e il prosciutto cotto. La riduzione complessiva di contenuto in sale nei salumi rispetto agli anni novanta si attesta sul 20%.

Dalle analisi condotte, anche i nitrati, usati come conservante, sono diminuiti, mentre i nitriti risultano praticamente assenti.

Alto valore proteico e ridotto apporto calorico

L'evoluzione dei sistemi di produzione, una stagionatura sempre più attenta, la cura nella quantità e qualità degli ingredienti impiegati e un miglioramento progressivo delle

ricette tradizionali hanno portato ad un perfezionamento dei livelli nutrizionali e del valore energetico dei salumi, che oggi sono più leggeri e in linea con le richieste nutrizionali.

Nella dieta, i salumi rappresentano una delle principali fonti proteiche di alta qualità biologica e, negli anni, il livello di proteine nobili presenti è aumentato considerevolmente, tanto che oggi una porzione di 100 gr. di bresaola contiene 33 gr. di proteine, una di prosciutto o di speck ne includono 30 g.

Con la diminuzione dei grassi scende anche l'apporto calorico, con il prosciutto cotto in pole position che passa da 215 calorie all'etto di qualche anno fa, alle attuali 138 o il Cotechino di Modena IGP che passa dalle 307 calorie, alle odierne 253.

Più vitamine e sali minerali

I salumi sono stati da sempre un'ottima fonte di vitamine, soprattutto del gruppo B, - tiamina, riboflavina e niacina - fondamentali per lo sviluppo dei tessuti nervosi, per il metabolismo dei carboidrati e per la salute della pelle, nonché di minerali quali ferro e zinco, forniti in una forma facile da assimilare e utilizzare da parte dell'organismo. La loro composizione è tuttavia migliorata nell'ultimo ventennio, basti pensare che oggi 50 gr di prosciutto cotto contengono una quantità di vitamina B1 che copre il 30% del fabbisogno giornaliero; una porzione di Bresaola, sempre di 50 gr, che rappresenta la quantità prevista nelle raccomandazioni base di dietisti e nutrizionisti, contiene il 15% della razione giornaliera necessaria di vitamina B12.

Aumenta anche la presenza di vitamina B6 e appare la Vitamina E in molti prodotti di salumeria, che è un antiossidante naturale importante per mantenere l'integrità cellulare.

Di pari passo si registra anche una maggior presenza di sali minerali, come fosforo e potassio e di oligoelementi come zinco e selenio, che completano il quadro di alto valore nutrizionale.

Una bontà irrinunciabile

Prosciutto, bresaola, speck, mortadella e salami vari sono sempre stati particolarmente amati dalle famiglie, che li portano volentieri in tavola almeno un paio di volte a settimana. Sono prodotti gustosi e pratici da consumare, sia al naturale, sia come ingrediente per altre preparazioni. D'altronde i salumi non sono assolutamente da demonizzare, ma semplicemente da assumere in modo equilibrato. Per questo basta alternare le fonti proteiche e accompagnare una porzione di bresaola, prosciutto crudo o cotto, o anche di zampone e cotechino con abbondanti verdure, fresche o lessate.

salumi: Gusto e salute in tavola

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.