

Salumi aspetti nutrizionali



Sig. Silene Orsola Tomasini

Salumi aspetti nutrizionali

- I salumi rappresentano un patrimonio alimentare e sono l'espressione della cultura del territorio



Temi di interesse

- Alimentazione e salute
- Corretta alimentazione
- Informazione nutrizionale



Aggiornamento valori nutrizionali dei salumi

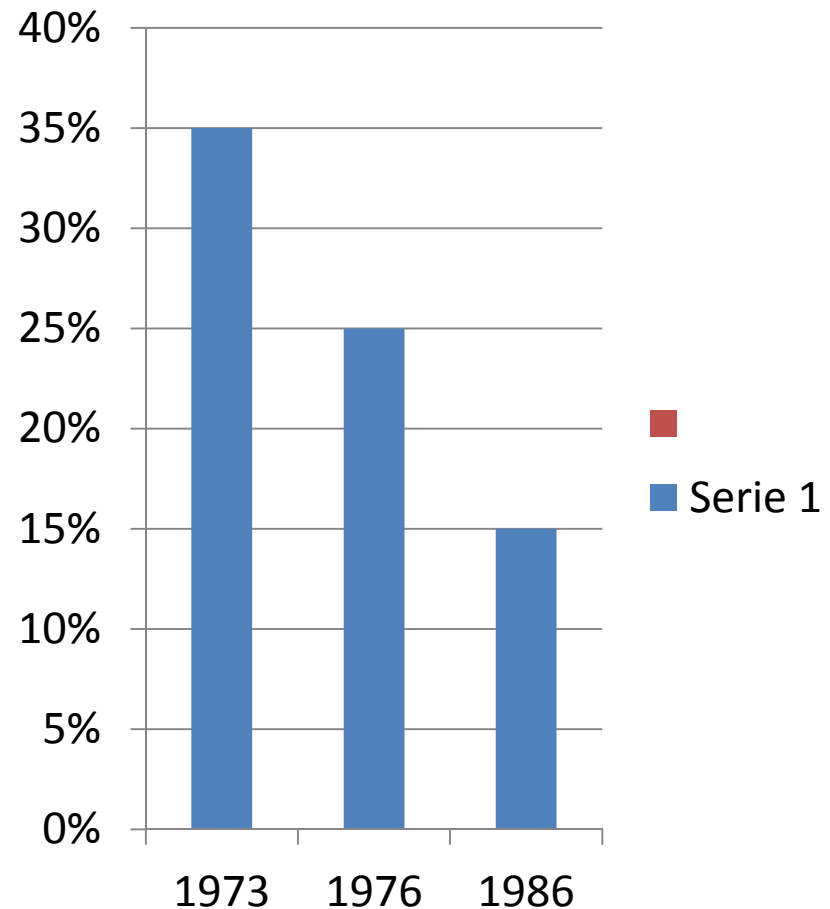
- Istituto salumi italiani tutelati **ISIT**
- Istituto di valorizzazione dei salumi italiani **IVSI**
- Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione **INRAN**
- Stazione sperimentale per l'industria delle conserve alimentari **SSICA**
- Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali **MIPAAF**



Variazione della composizione bromatologica dei salumi

- Selezione genetica
- Miglioramento delle razze
- Alimentazione dei suini

Percentuale di grasso dei suini



Variazione della composizione bromatologica dei salumi

- Miglioramento delle tecniche di produzione
- Miglioramento delle tecniche di conservazione



Eseguire un corretto campionamento

- **20 prodotti**
tra i più noti e consumati
- **5 aziende per ogni prodotto**
- **2 campioni analoghi di due lotti diversi**



Analisi centesimale del salume

Contenuto di :

- Acqua
- Proteine
- Grassi
- Ceneri
- Cloruro di sodio
- Nitrati e nitriti



Analisi micronutrienti del salume

Contenuto di :

- Minerali
- Vitamine
- Colesterolo
- Acidi grassi
- Amminoacidi liberi



Salumi crudi stagionati

- Muscolo intero:
Prosciutto crudo, Speck,
Culatello, coppa, bresaola
- Impasto di carne scelta
macinata ed insaccata:
salami



Salumi cotti

- Muscolo intero:
Prosciutti cotti
Spalle cotte



Impasto di carne scelta
macinata ed insaccata:

- Mortadella
- Cotechino
- wuster

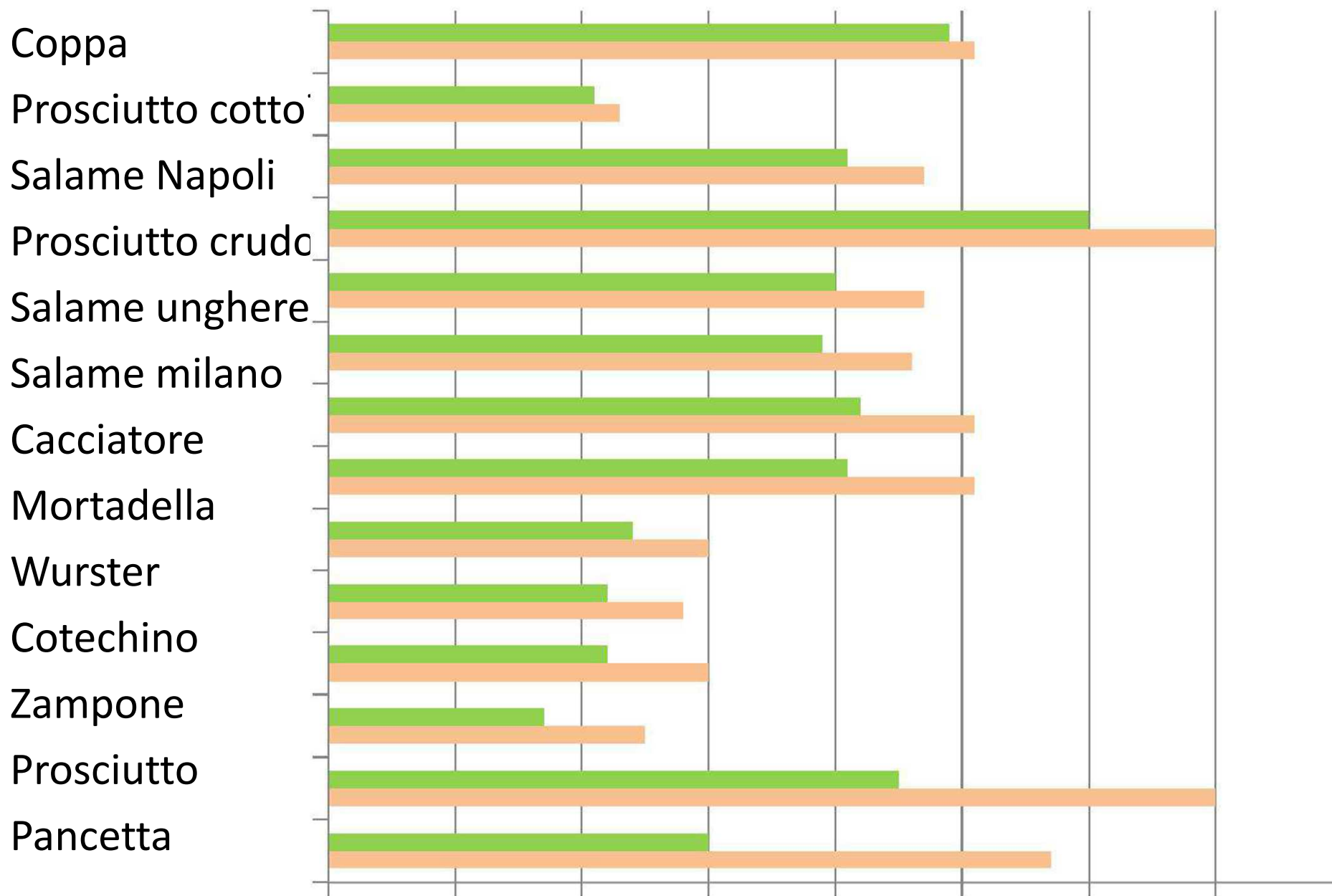


Periodo post industriale XXI secolo

- Recupero di prodotti a rischio di estinzione, sfide del mercato globale, adeguamento agli stili di vita moderni, tracciabilità, rintracciabilità della filiera , prodotti dietetici, bio, nutraceutici



Riduzione di sale dal 1993 al 2011



Riduzione di **sale** dal 1993 al 2011

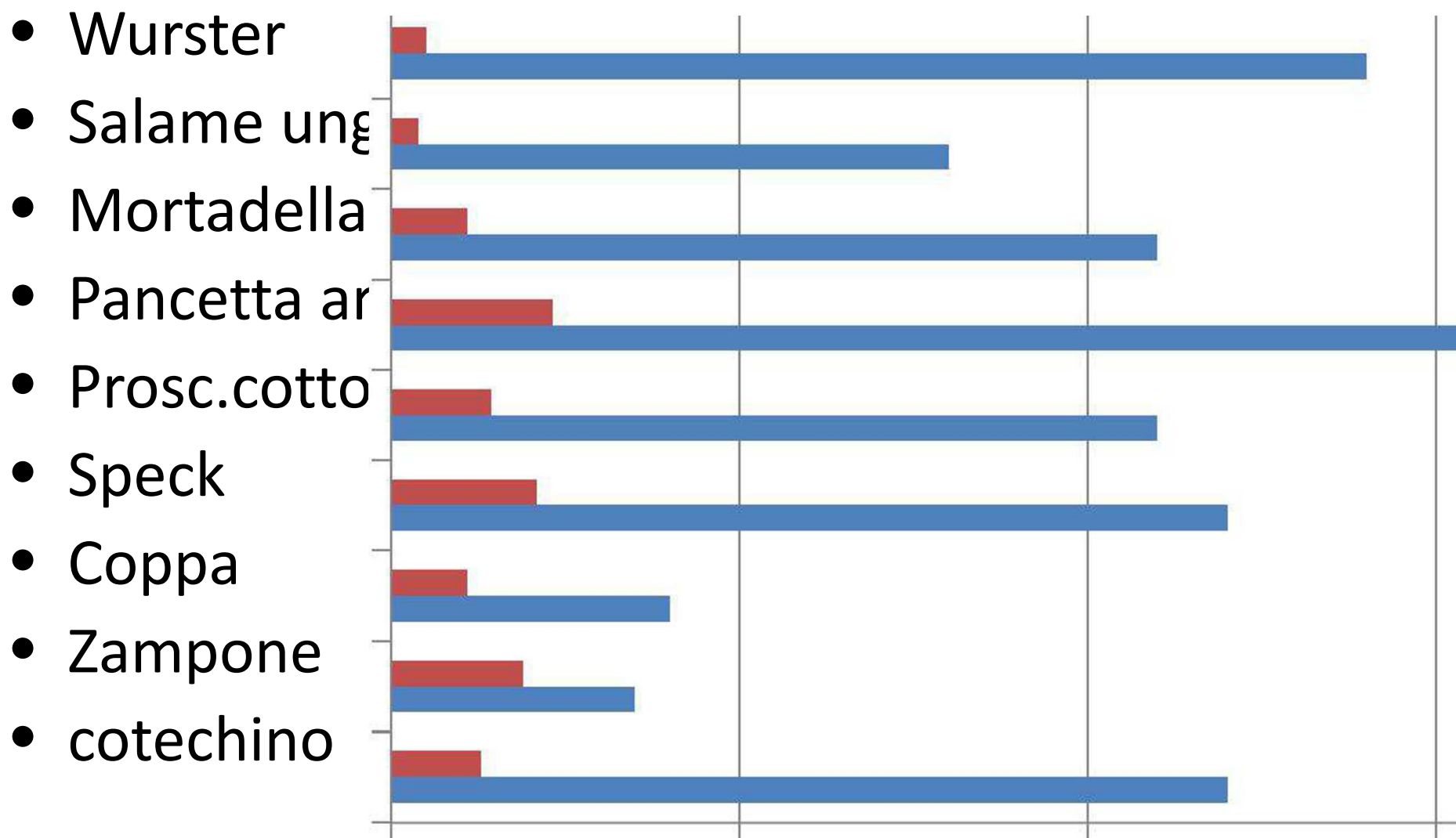
- Pancetta arrotolata
dal 5,7 al 3,0 – **47%**



- Prosciutto crudo San
Daniele dal 7,0 al 4,5
-36%



Nitrati ppm nei salumi riduzione % 1993 al 2011



Nitrati ppm nei salumi riduzione % 1993 al 2011

- Wurster puro suino
da 120,0 a 13,0 **-89%**
- Mortadella Bologna IGP
da 40,0 a 11,0 **-73%**



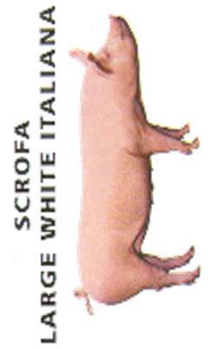
- Al suino oggi è prescritta una dieta prettamente **vegetale** e vi sono razze selezionate che hanno portato **alla riduzione** del contenuto di grassi totali **dal 35% al 15%** ed **all'aumento** dei grassi insaturi passati dal 30% ad oltre il 60%



VERRO
LANDRACE ITALIANA



VERRO
LARGE WHITE ITALIANA



SCROFA
LARGE WHITE ITALIANA



SCROFA
LANDRACE ITALIANA



VERRO "TERMINALE"
LARGE WHITE ITALIANA



VERRO "TERMINALE"
DUROC



SCROFA



SUINO DA SALUMERIA

Grassi

- **I grassi sono la fonte più importante di energia alimentare. Per una corretta alimentazione è opportuno assumere una certa quantità di lipidi che soddisfino un 20-30% del totale delle calorie necessarie al fabbisogno energetico di un individuo adulto sano che svolga una moderata attività fisica**



Grassi

- In funzione della tipologia i grassi hanno un impatto diverso sulla salute umana
- Gli acidi grassi si suddividono in

Saturi

Insaturi

Possiamo inoltre classificarli in:

- **Grassi visibili condimenti**
- **Grassi invisibili costituenti la matrice alimentare**



Grassi saturi

- **Gli acidi grassi saturi sono in forma solida, caratteristici dei prodotti di derivazione animale , contengono quote variabili di colesterolo.**
- **In una corretta dieta non si dovrebbe superare il 7-10% del fabbisogno calorico giornaliero (20-30 gr.)**



Grassi nei salumi

Gli acidi grassi **insaturi** presenti in percentuali più elevate nel grasso suino sono:

- **L'acido oleico**
- **L'acido linoleico**
- **Gli acidi grassi saturi sono:**
 - **L'acido laurico**
 - **L'acido miristico**
 - **L'acido stearico:** si comporta nell'organismo come acido grasso **monoinsaturo**, trasformandosi in acido oleico quindi insaturo

Riduzione dei grassi saturi

Grassi saturi

Bresaola 37%

Prosciutto 35%

Zampone 31%

Salame Milano 35%

• Grassi insaturi

• 63%

• 65%

• 69%

• 65%

Grassi

- Nell'alimentazione i lipidi o **acidi grassi «essenziali»** sono indispensabili per alcuni processi fisiologici, che l'organismo umano **non è** in grado di sintetizzare autonomamente.
- Questi acidi grassi essenziali, della famiglia omega3 e omega6, **favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K e dei carotenoidi**

Riduzione del colesterolo dal 1993 al 2011

- Prosciutto cotto • - 22%
- Pancetta arrotolata • - 15%
- Cotechino di Modena • - 12%
- Bresaola val Tellina • - 6%



Apporto proteico

Le **proteine** contenute nei salumi sono **facilmente digeribili**. Il miglioramento delle tecniche di allevamento dei suini, ha comportato un incremento dell'apporto proteico dei salumi. Sono di **elevata qualità biologica** (contengono tutti gli aminoacidi essenziali).

proteine g/100 g

	1993	2011	%
Coppa	23,6	28,9	+23%
Cotechino di Modena	21,1	23,6	+12%
Speck	28,3	30,7	+8%
Mortadella Bologna	14,7	15,7	+7%
Bresaola v. Tellina	32,0	33,1	+3%
Salame Napoli	26,7	27,4	+3%

Vitamine

I salumi prodotti oggi sono ricchi di vitamine del:

- gruppo B
- B1 (tiamina)
- B2 (riboflavina)
- B3 (niacina)
- B6 (piridossina)
- B12 (cobalamina)



Sali minerali

I salumi hanno un **buon contenuto** di sali minerali e, come negli altri alimenti di origine animale, questi elementi sono sotto una forma altamente **biodisponibile**.

- **Potassio, Fosforo e Zinco** sono presenti nei salumi in **% anche elevate**,
- mentre **Ferro, Magnesio e Rame** sono presenti in quantità **più contenute**.

Salumi italiani

- I salumi italiani oggi sono più leggeri ed in linea con le richieste nutrizionali dei consumatori moderni.



Salumi e gravidanza e allattamento



- Grazie al loro contenuto di **proteine** ed all'equilibrio del profilo lipidico(**acido oleico**), al contenuto di **vitamine e Sali minerali** i salumi possono essere una buona alternativa al secondo piatto in fase di allattamento o gravidanza .



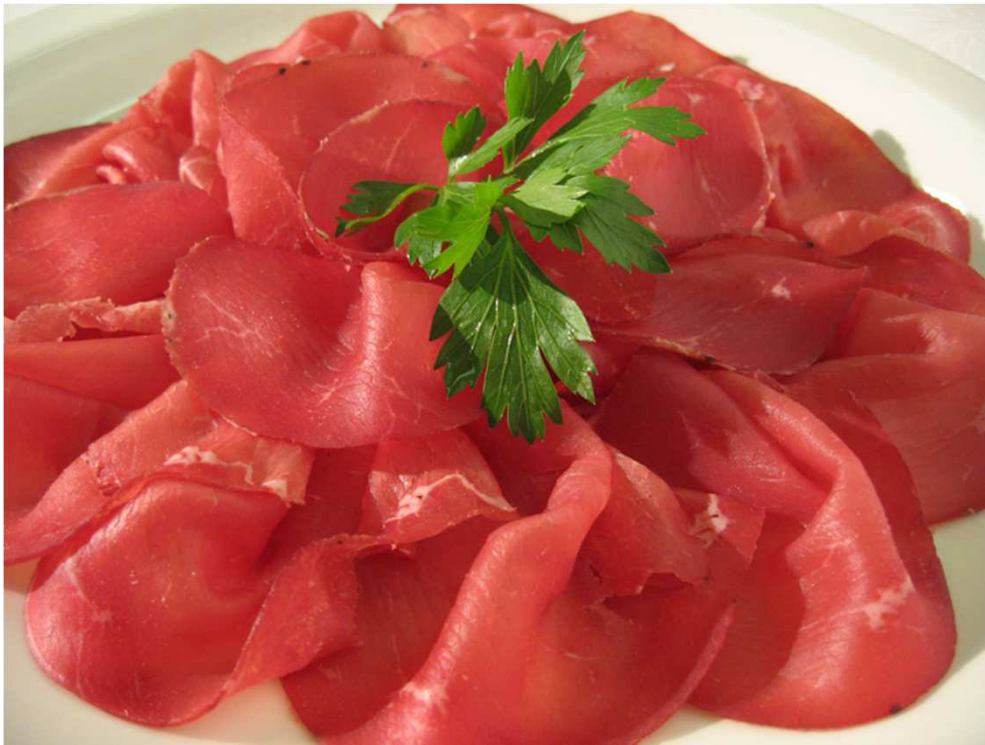
Salumi e sport



- Il salume è un Alimento **pratico ed adeguato** per l'apporto dei **tre amminoacidi essenziali** (proteine) **vitamine** del **gruppo B**, **lipidi** e **Sali minerali** tutti facilmente assimilabili ,digeribili e biodisponibili

Dieta ma con piacere

- Prosciutto cotto o crudo, bresaola o speck sono una ottima alternativa ai secondi piatti



Nutrimento e gusto per gli anziani



- I salumi hanno un gusto che stimola l'appetito, di facile masticabilità. Contengono Sali minerali, zinco, fosforo, selenio e vitamina E .



ABBINAMENTI

- Cotechino di Modena

- Bonarda dell'Oltrepò Pavese



Abbinamento per contrasto

- **contrasto: contrapporre alcune proprietà del salume a quelle del cibo al fine di smorzare le caratteristiche troppo aggressive.**
- Il principio su cui si basa è quello che alcune sensazioni del salume e del cibo bilancino gli squilibri dell'altro.

Abbinamento per analogia

- analogia: far corrispondere al cibo un'analogia caratteristica del salume .
- Deve prevalere la quantità delle sensazioni gusto-olfattive piuttosto che la necessità di smorzare e riequilibrare le tendenze prevalenti.

Abbinamento per analogia



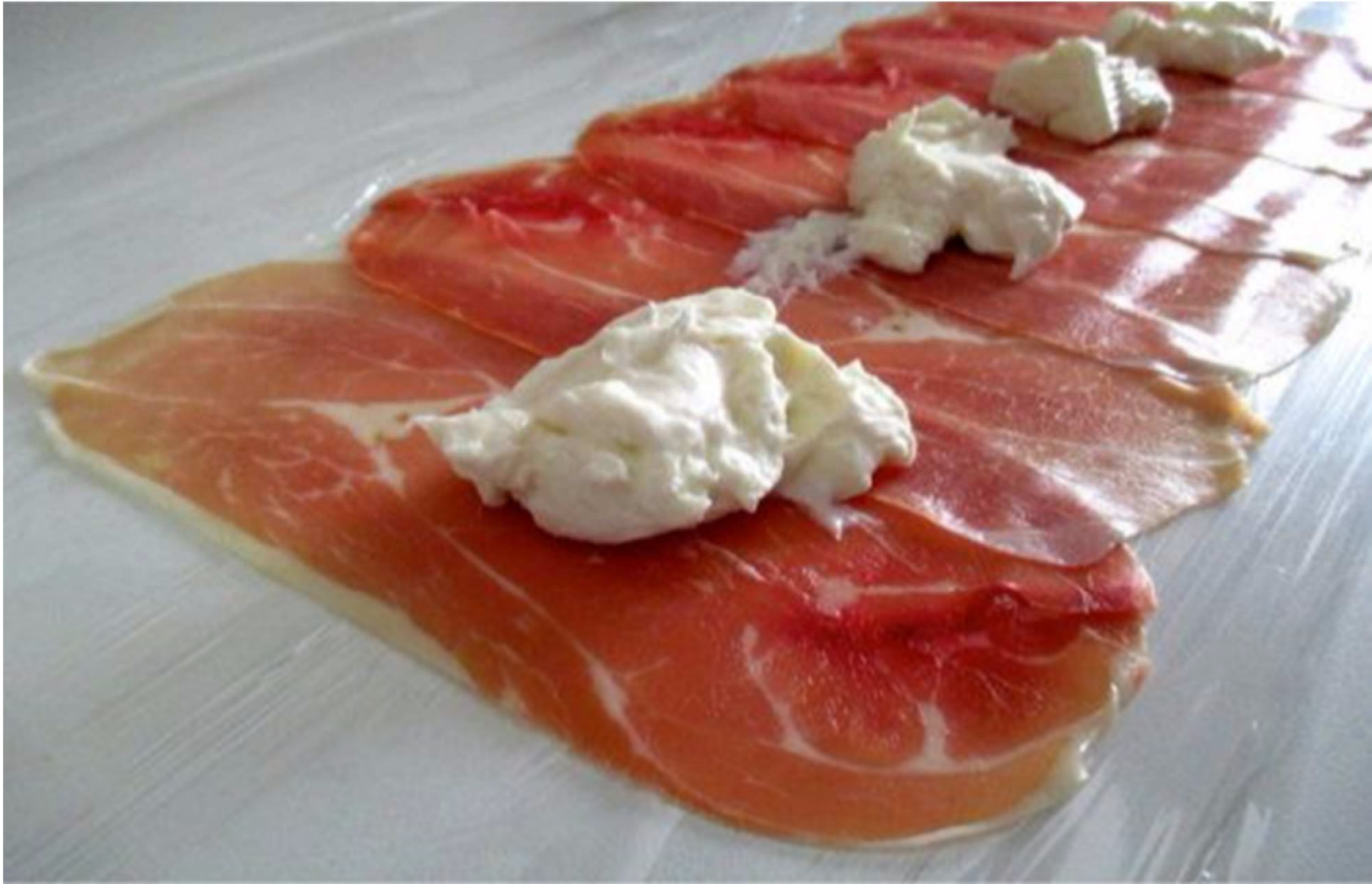
Abbinamento di contrasto ed analogia



Abbinamento di contrasto



Abbinamento di contrasto



Abbinamento per analogia



Abbinamento di contrasto



Abbinamento di analogia e contrasto



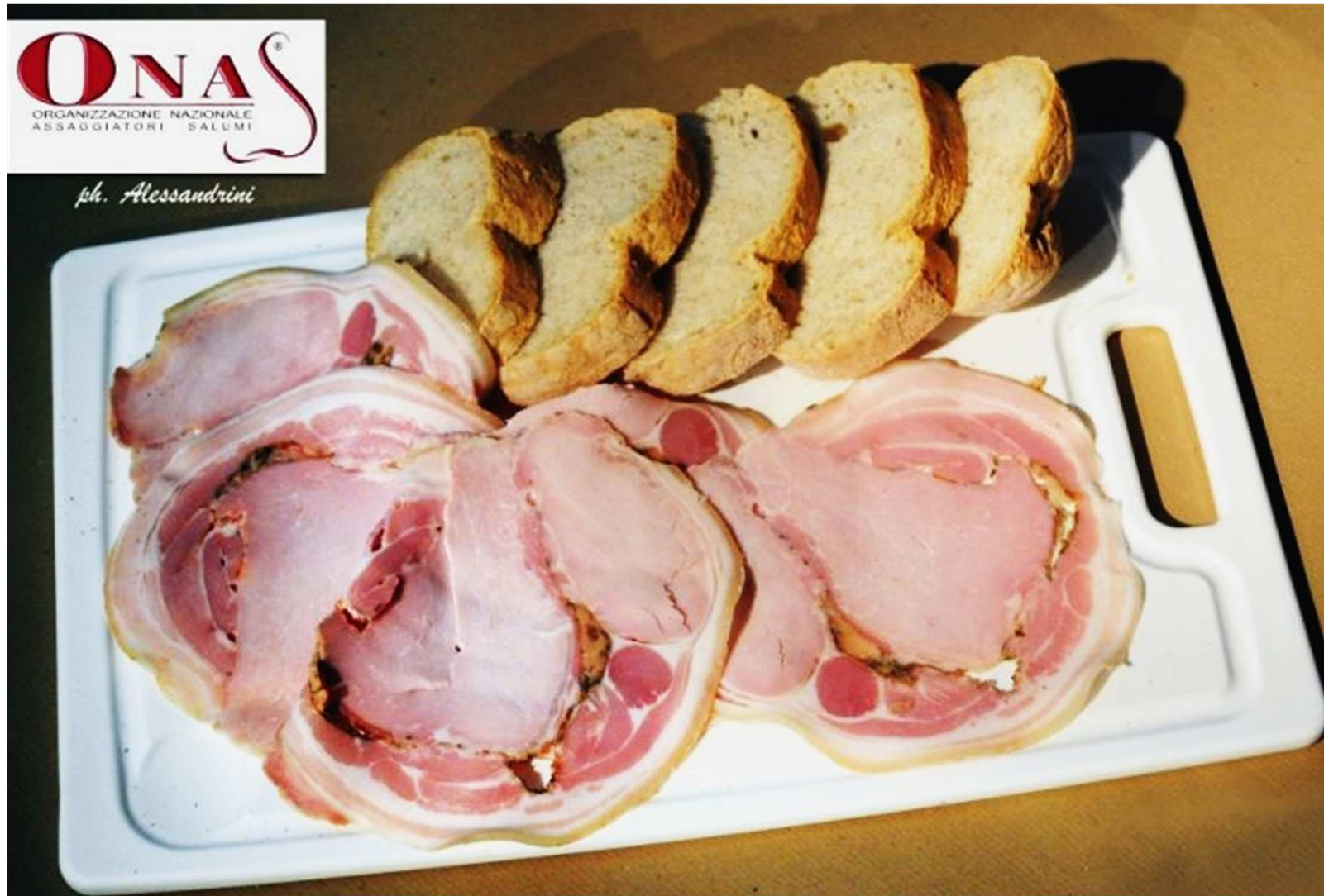
Abbinamento per analogia



Abbinamento di contrasto ed analogia



Abbinamento di contrasto



Abbinamento per analogia



Abbinamento per analogia



Abbinamento di contrasto



Abbinamento di contrasto



Abbinamento di contrasto



Abbinamento di contrasto



Abbinamento per analogia



Salumi e vini

- L'esigenza fondamentale nell'abbinamento sarà sempre caratterizzata dalla necessità di avere un vino con un **tenore alcolico adeguato** a controbilanciare la presenza di **grasso**.
- Per quanto riguarda gli abbinamenti inizieremo col dire che pane, salame e un buon bicchiere di vino rosso di pronta beva sono la base del tipico spuntino nostrano. **L'effervescenza poi, specie se abbinata a una fruttata morbidezza**, rende ancora più appetitosi i salumi. Il manifesto in tal senso è il **Lambrusco**.

Salumi e vini

- Difficilissimo, contrariamente a quanto si pensi, l'abbinamento con il **prosciutto**. Il **sale** è il vero problema per il vino: esalta **sapori amari** e **sgraziati** e distrugge qualunque equilibrio. Per questo occorre **un rosso** non troppo strutturato e praticamente **privo di tannino** per non andare incontro a sensazioni metalliche

Salumi e vini

RICETTA	ABBINAMENTO
BRESAOLA DELLA VALTELLINA	Garda Chiaretto, Bardolino
COTECHINO	Bonarda dell'Oltrepò Pavese, Cesanese del Piglio
CULATELLO DI ZIBELLO	Santa Maddalena, Alezio Rosato
PETTO D'OCA AFFUMICATO	Collio Sauvignon, Alto Adige Gewurztraminer
PROSCIUTTO DI PARMA	Alto Adige Schiava, Lago di Caldaro
PROSCIUTTO DI SAN DANIELE	Friulano, Garda Chiaretto Rosato
PROSCIUTTO DI PRAGA	Greco di Tufo, Vermentino dei Colli di Lunae
SALAME PICCANTE	Alezio Rosato, Cirò Rosato
SALAME COTTO	Barbera del Monferrato, Lambrusco
SALAME MILANO	Valcalepio Rosso, Fracia
SPECK	Santa Maddalena, Etna Bianco
ZAMPONE	Cesanese del Piglio, Lambrusco di Sorbara

