

# Aspetti nutrizionali ed enogastronomia dei salumi

## 2° Modulo - 4° Lezione

Polverigi 25 settembre 2016



Dario Sarti

# Composizione e Valore Alimentare

I salumi italiani appartengono al nostro patrimonio alimentare più antico e sono un'espressione della cultura del nostro territorio

Il termine salume deriva dal latino medioevale **salumen** che significa **insieme di cose salate**

(ONAS – L'assaggio dei salumi)

Dario Sarti



2° modulo – 4° lezione

# Composizione e Valore Alimentare

La composizione dei prodotti di salumeria è molto variegata e si differenzia per

- ✓ Tipologia
- ✓ Sistemi di produzione
- ✓ Tagli anatomici utilizzati
- ✓ Stagionatura
- ✓ Impieghi gastronomici

# Composizione e Valore Alimentare

- ✓ Carne
- ✓ Grasso
- ✓ Sale
- ✓ Spezie
- ✓ Conservanti
- ✓ Aromatizzanti
- ✓ Antiossidanti
- ✓ Stabilizzanti, Addensanti, Gelificanti
- ✓ Altri ingredienti



# Composizione e Valore Alimentare

La composizione dei salumi può variare anche in modo significativo in funzione della tipologia, ad esempio:

- ✓ L'acqua (in base alla stagionatura)
- ✓ Il grasso (pezzo anatomico intero/insaccato)
- ✓ Il sale (nord/sud)
- ✓ Le proteine
- ✓ Vitamine
- ✓ Sali minerali
- ✓ Zuccheri



# Siamo quello che mangiamo

(Ludwig Feuerbach 1804 - 1872)



Dario Sarti

**ONAS**<sup>®</sup>  
ORGANIZZAZIONE NAZIONALE  
ASSAGGIATORI SALUMI

2° modulo – 4° lezione



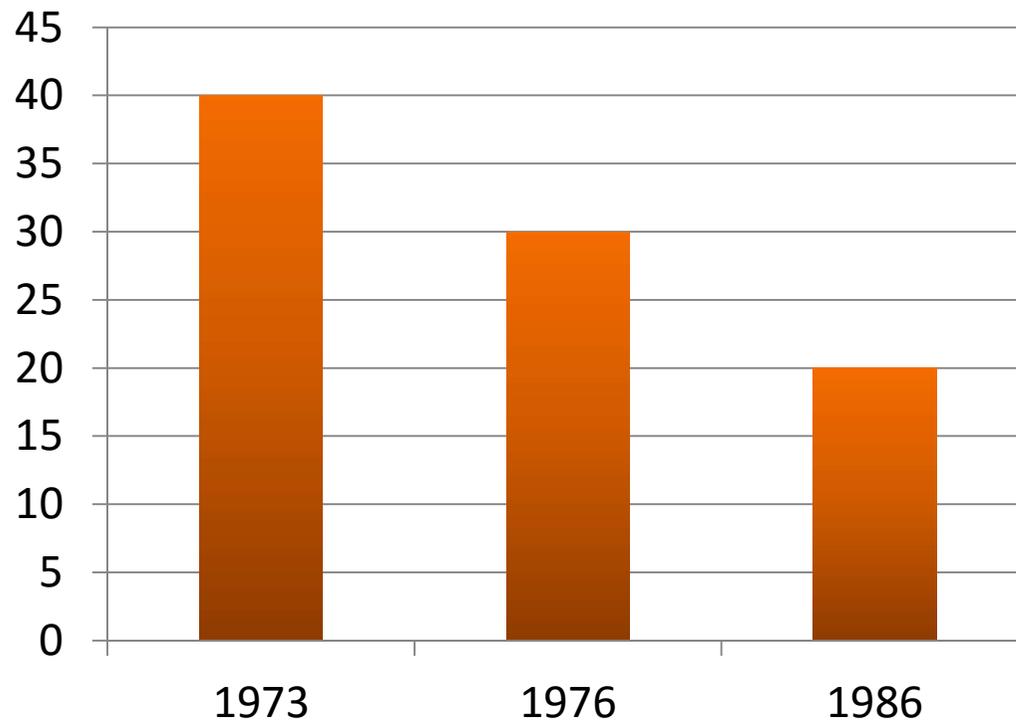
# Composizione e Valore Alimentare

I suini allevati oggi sono diversi rispetto a quelli allevati nel secondo dopoguerra o da quelli allevati alla fine del secolo scorso

La selezione genetica, il miglioramento delle razze, la tipologia di alimentazione, ha modificato notevolmente la quantità di grasso e la sua composizione

Ad esempio la % di grassi insaturi è passata dal 30 al 60% rispetto al totale

# Composizione e Valore Alimentare



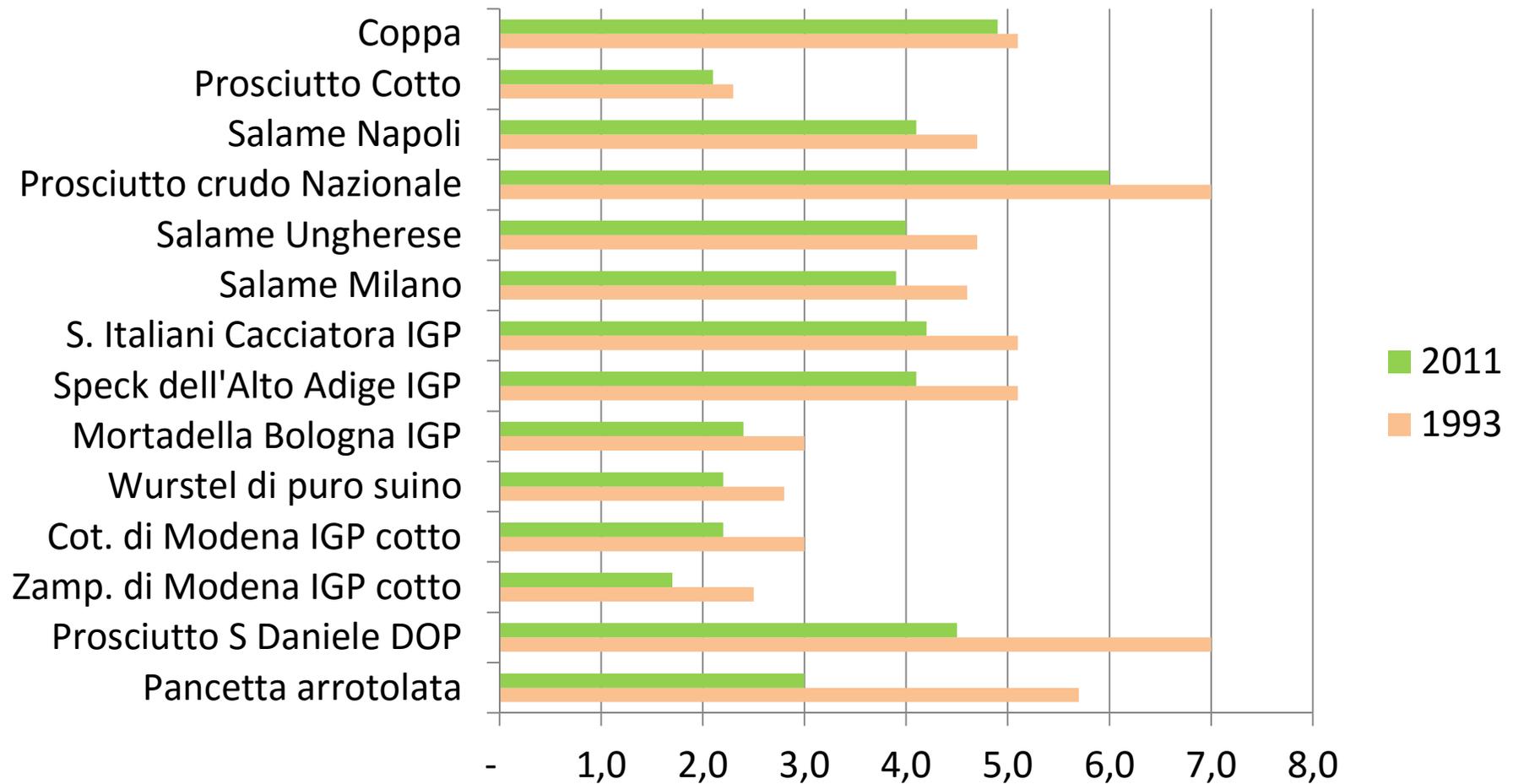
Riduzione dei grassi nei suini italiani

# Composizione e Valore Alimentare

Anche l'evoluzione ed il miglioramento delle tecniche produttive ha portato ad un miglioramento del profilo nutrizionale dei salumi

Sale e Nitrati sono diminuiti, in alcuni casi anche in modo considerevole, mentre, ad esempio le vitamine del gruppo B sono aumentate

# Contenuto di sale



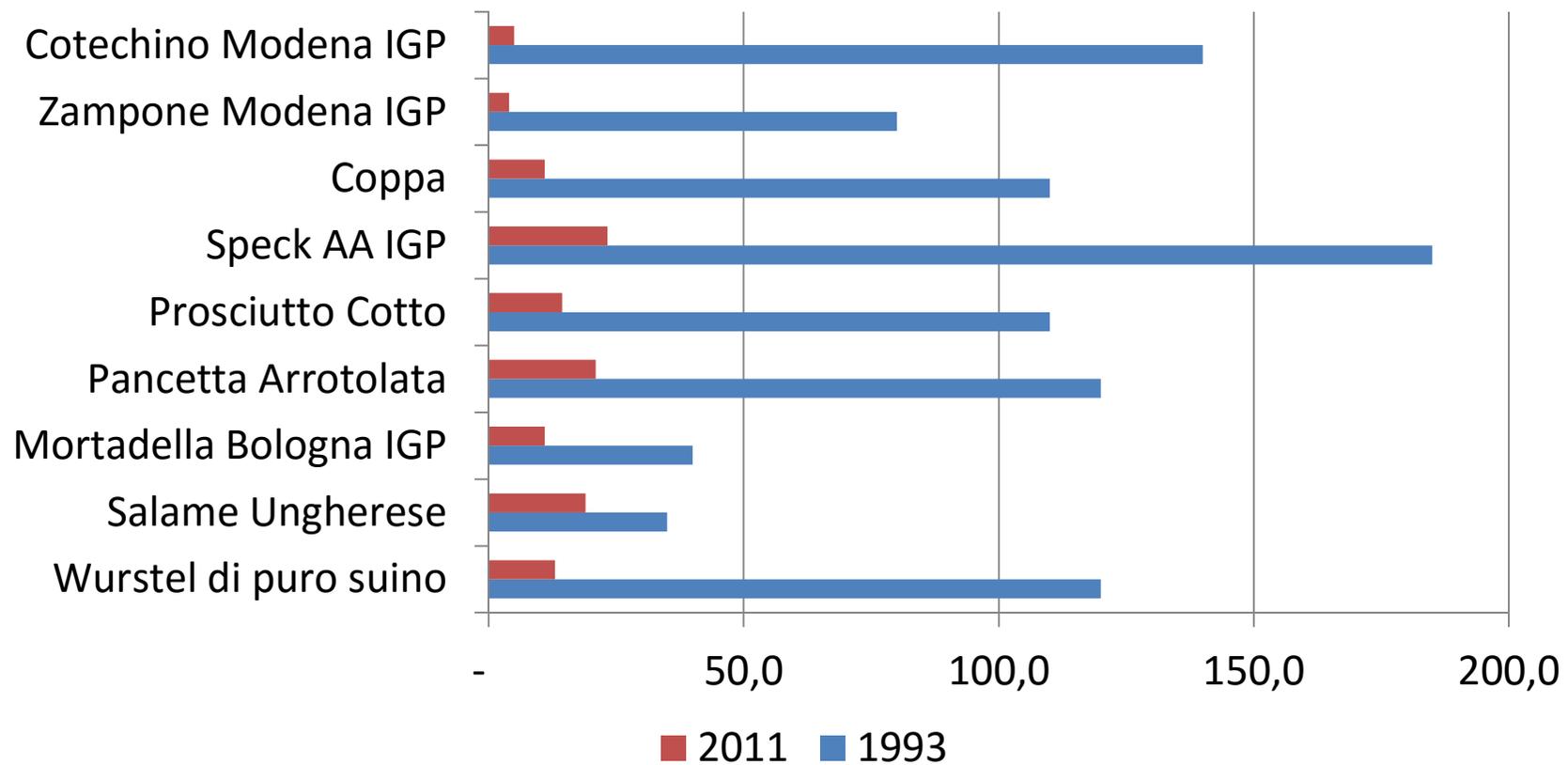
# Contenuto di sale

## Variazione della quantità di sale nei salumi

\* Cotti

|      | P a r r c o t t o l a a t a | P r a n s c i e l e D O P S | * Z a m p o n e M o d e n a I G P | * C o t e c h i n o M o d e n a I G P | W u r r o s t e s l u i d i o | M B o r t a g n a d e l l a I G P | S A d i c k e A l t o I G P | S C A c c i a m i n i o r a t o | D O P S M i l a n o | S U n g h e r e s e | P r o z i c i n a l e | S N a p o l i | P r o t t o | C o p p a |
|------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------|-----------------------|---------------|-------------|-----------|
| 1993 | 4,7                         | 7,0                         | 2,5                               | 3,0                                   | 2,8                           | 3,0                               | 5,1                         | 5,1                             | 4,6                 | 4,7                 | 7,0                   | 4,7           | 2,3         | 5,1       |
| 2011 | 3,0                         | 4,5                         | 1,7                               | 2,2                                   | 2,2                           | 2,4                               | 4,1                         | 4,2                             | 3,9                 | 4,0                 | 6,0                   | 4,1           | 2,1         | 4,9       |
| Var% | -47%                        | -36%                        | -32%                              | -27%                                  | -21%                          | -20%                              | -19%                        | -18%                            | -15%                | -15%                | -15%                  | -13%          | -9%         | -4%       |

# Riduzione dei Nitrati



# Riduzione dei Nitrati

|       | W<br>u<br>r<br>s<br>t<br>e<br>l<br>i<br>d<br>i<br>o | P<br>u<br>r<br>r<br>o<br>S<br>u<br>i<br>n<br>o | U<br>n<br>g<br>h<br>e<br>r<br>e<br>s<br>e | M<br>o<br>r<br>t<br>a<br>d<br>e<br>l<br>l<br>a | B<br>o<br>l<br>o<br>g<br>n<br>a<br>I<br>G<br>P | A<br>r<br>r<br>o<br>c<br>e<br>t<br>t<br>a<br>t<br>a | P<br>r<br>o<br>s<br>c<br>i<br>u<br>t<br>t<br>o | C<br>o<br>t<br>t<br>o | S<br>p<br>e<br>c<br>k<br>A<br>l<br>t<br>o | A<br>d<br>i<br>g<br>e<br>I<br>G<br>P | C<br>o<br>p<br>p<br>a | Z<br>a<br>m<br>p<br>o<br>n<br>e | M<br>o<br>d<br>e<br>n<br>a<br>I<br>G<br>P | C<br>o<br>t<br>e<br>n<br>c<br>h<br>i<br>n<br>o | M<br>o<br>d<br>e<br>n<br>a<br>I<br>G<br>P |
|-------|---|--|---|--|--|---|--|-----------------------|---|--------------------------------------|-----------------------|---------------------------------|---|--|---|
| 1993  | 120,0   | 35,0   | 40,0                                      | 120,0  | 110,0  | 185,0   | 110,0  | 80,0                  | 140,0                                     |                                      |                       |                                 |   |  |   |
| 2011  | 13,0  | 19,0   | 11,0                                      | 21,0   | 14,4   | 23,3  | 11,0   | 4,0                   | 5,0                                       |                                      |                       |                                 |   |  |   |
| Var % | -89%  | -46%   | -73%                                      | -83%   | -87%   | -87%  | -87%   | -90%                  | -96%                                      |                                      |                       |                                 |   |  |   |

# Grassi

I grassi sono la fonte più importante di energia alimentare

Per una corretta alimentazione sarebbe opportuno assumere una certa quantità di lipidi che soddisfi 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

Gli acidi grassi saturi sono in forma solida a condizioni normali, caratteristici dei prodotti di derivazione animale , contengono quote variabili di colesterolo

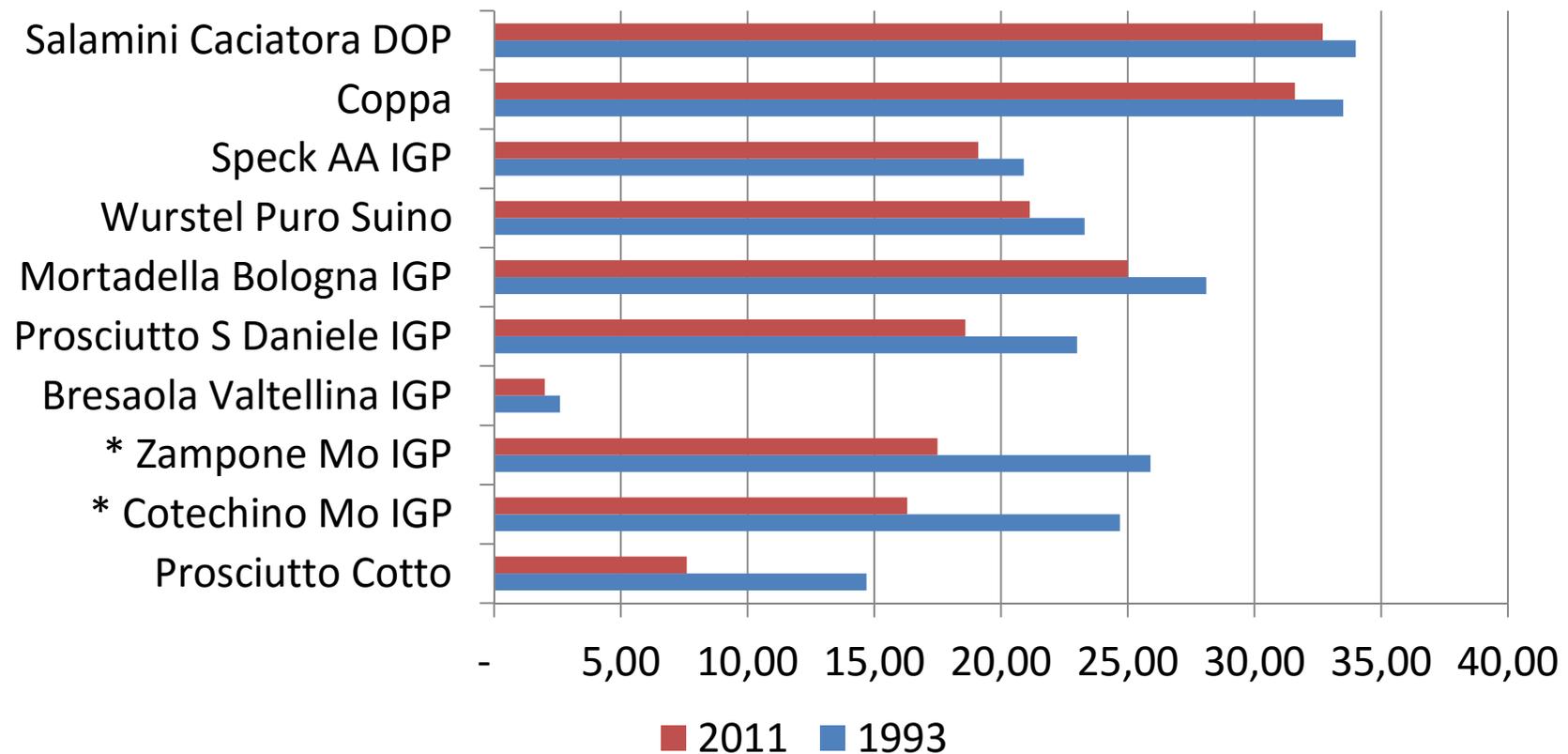
In una corretta dieta non si dovrebbe superare il 7-10% del fabbisogno calorico giornaliero (20-30 gr.)

# Grassi

Nell'alimentazione i lipidi sono importanti perché apportano acidi grassi «essenziali», 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

# Variazione contenuto in grasso



\* cotto

Dario Sarti

# Acidi grassi saturi e insaturi

Conseguentemente alla riduzione del contenuto in grasso nei salumi italiani si è registrata anche una diversa ripartizione tra contenuto di grassi **saturi** ed **insaturi**, ad es.

|                                 |     |     |
|---------------------------------|-----|-----|
| ✓ Bresaola della Valtellina IGP | 37% | 63% |
| ✓ Prosciutto di Modena DOP      | 35% | 65% |
| ✓ Salame Milano                 | 35% | 65% |
| ✓ Zampone Modena IGP cotto      | 31% | 69% |

# Acidi grassi saturi e insaturi

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

L'acido oleico

L'acido linoleico

Mentre 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

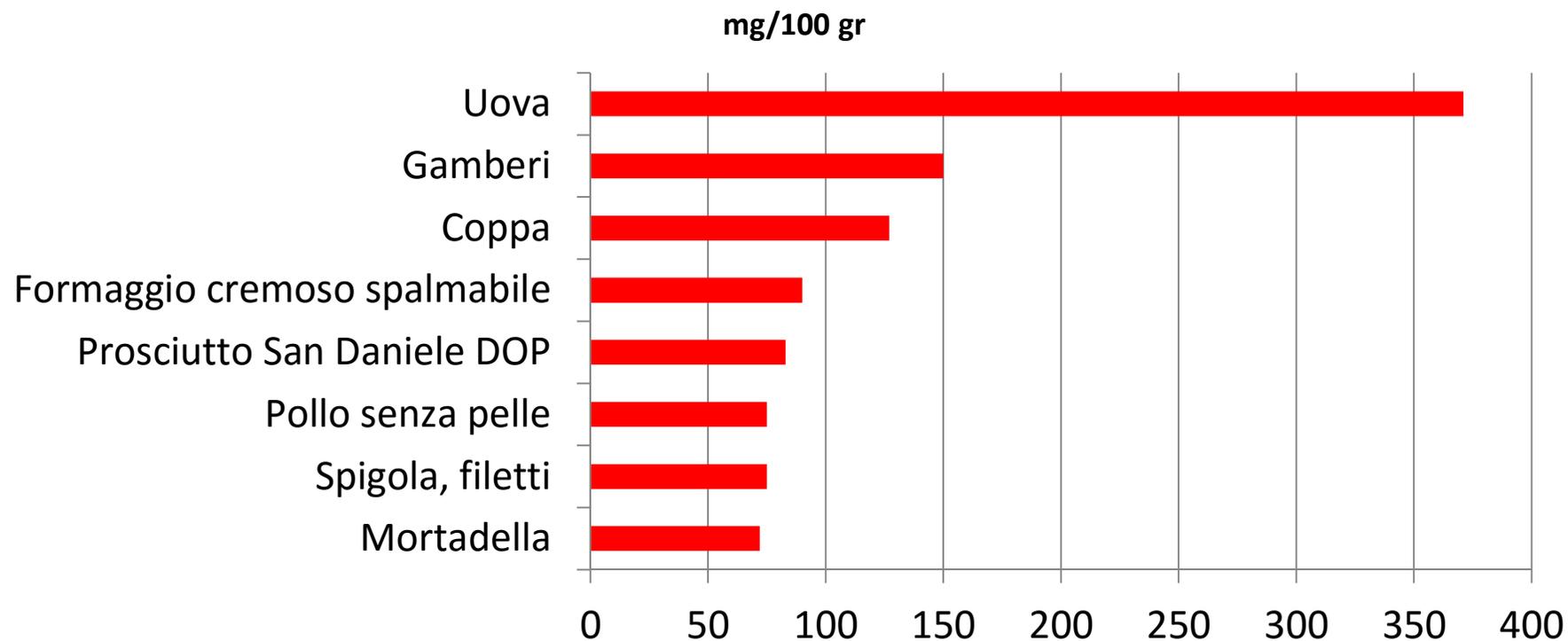
# Acidi grassi e Colesterolo

Oltre alla riduzione degli acidi grassi saturi si registra anche una riduzione del colesterolo

|                                       | 1993<br>(mg/100 gr) | 2011<br>(mg/100 gr) | Variazione %<br>1993-2011 |
|---------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------------|
| Prosciutto cotto                      | 62                  | 49                  | -22%                      |
| Pancetta Arrotolata                   | 80                  | 68                  | -15%                      |
| Cotechino Modena IGP                  | 98                  | 86                  | -12%                      |
| Bresaola della Valtellina IGP         | 67                  | 63                  | -6%                       |
| Salamini Italiani alla Cacciatora DOP | 99                  | 94                  | -5%                       |
| Salame Ungherese                      | 94                  | 92                  | -2%                       |

# Acidi grassi e Colesterolo

E gli altri alimenti quanto colesterolo contengono?



# Proteine

I salumi hanno un significativo contenuto di proteine

Sono di elevata qualità biologica (contengono tutti gli aminoacidi essenziali)

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

# Proteine

Quantità di proteine gr/100 gr

|                               | 1993 | 2011 | Var % |
|-------------------------------|------|------|-------|
| Coppa                         | 23,6 | 28,9 | +23%  |
| Cotechino Modena IGP Cotto    | 21,1 | 23,6 | +12%  |
| Speck Alto Adige IGP          | 28,3 | 30,7 | +8%   |
| Mortadella Bologna IGP        | 14,7 | 15,7 | +7%   |
| Bresaola della Valtellina IGP | 32,0 | 33,1 | +3%   |
| Salame Napoli                 | 26,7 | 37,4 | +3%   |

# Vitamine

I salumi prodotti oggi sono anche ricchi di vitamine del gruppo B

B1 (tiamina)

B2 (riboflavina)

B3 (niacina)

B6 (piridossina)

B12 (cobalamina)

# Vitamine

Quantità espressa come % della razione giornaliera raccomandata (RDA) coperta da una porzione (50 gr) di alcuni salumi

|                                       | B1  | B2 | B3  | B6  | B12 |
|---------------------------------------|-----|----|-----|-----|-----|
| Bresaola della Valtellina IGP         | 19% | 5% | 9%  | 19% | 15% |
| Coppa                                 | 28% | 6% | 19% |     | 14% |
| Mortadella Bologna IGP                | 11% | 4% | 13% | 9%  | 6%  |
| Prosciutto San Daniele DOP            | 31% | 7% | 16% | 37% | 9%  |
| Salame Milano                         | 24% | 6% | 16% |     | 11% |
| Salame Napoli                         | 23% | 5% | 16% |     | 9%  |
| Salamini Italiani alla cacciatora DOP | 23% | 5% | 24% | 31% | 10% |
| Zampone Modena IGP cotto              | 3%  | 3% | 8%  |     | 9%  |

# Sali Minerali

La carne di suino, così come i suoi derivati, ha un buon contenuto di sali minerali e, come negli altri alimenti di origine animale, questi elementi sono sotto una forma altamente biodisponibile.

Alcuni sali minerali possono andare dispersi nei normali processi di cottura della carne

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



Dario Sarti



2° modulo – 4° lezione

# Salumi e Abbinamenti

Pane e salame

Prosciutto e melone

Prosciutto e fichi

Mortadella di Prato e fichi secchi

Zampone e purè di patate



Dario Sarti



2° modulo – 4° lezione

# Salumi e Abbinamenti

L'abbinamento principe è con il pane

Ma il pane deve esaltare e migliorare le caratteristiche del salume

Quindi ad ogni salume il suo pane



# Salumi e Abbinamenti



Un abbinamento interessante è Prosciutto di Parma con delle pagnottelle di pasta dura con mollica morbida e crosta croccante e da un sapore delicato come la coppia ferrarese



Al contrario il Prosciutto Toscano o quelli dell'Italia centro/meridionale (caratterizzati da una maggiore sapidità) si abbinano bene con un pane toscano (non salato) per affievolire e contrastare il sapore deciso del prosciutto



# Salumi e Abbinamenti

Il pane toscano può essere utilizzato anche per abbinarlo a salumi dal gusto delicato, ad esempio il prosciutto cotto, il quale trova un giusto connubio anche con la baguette.

Lo Speck, così come altri salumi affumicati, si abbinano bene con un pane nero (segale o altri cereali integrali)



# Salumi e Abbinamenti

Altro abbinamento classico in Emilia Romagna è con lo «gnocco fritto» (a Bologna crescentine o a Parma torta fritta) fatto con farina acqua lievito e, a seconda delle ricette, con aggiunta di olio o strutto, o con le «tigelle»



# Salumi e Abbinamenti

La mortadella può essere abbinata ad una michetta milanese (rosetta) dal spore delicato o alla schiacciata toscana, sapida e con un sapore più deciso



# Salumi e Abbinamenti

Con la frutta, lasciando in disparte il classico «prosciutto e melone» o «prosciutto e fichi» possiamo provare ad accostare il prosciutto all'uva, al mango o alla papaya.

Il salame ben si sposa con il kiwi o con la mela (non troppo maturi) ma è da provare anche con la melagrana



# Salumi e Abbinamenti

Il prosciutto cotto lo possiamo abbinare al pompelmo o all'ananas, oppure, per un abbinamento più deciso, con verdura in agrodolce

La mortadella può essere servita accompagnata alle pere oppure ad un insalata di patate

Il purè di patate per il cotechino o lo zampone, oppure spinaci al burro (i più coraggiosi possono provarlo con lo zabaione ed una goccia di aceto balsamico)

# Salumi e Abbinamenti

Lo speck viene spesso proposto con cetriolini all'aceto

I wurstel senza senape di Digione non hanno lo stesso sapore, wurstel che possono essere serviti anche con un'insalata di patate condite con aglio e prezzemolo

La salsiccia cotta trova un ottimo abbinamento con la verdura lessata e ripassata in padella, in particolare le cime di rapa che hanno un sapore deciso



# Salumi e Abbinamenti

... e con i formaggi?

➔ Il prosciutto con la mozzarella o con il gorgonzola, ma anche con i formaggi a crosta fiorita tipo il brie

➔ La mortadella con il parmigiano o il grana

➔ Il prosciutto toscano con robiola o stracchino

# Salumi e Abbinamenti



La regola da tenere sempre ben presente in un abbinamento corretto è che i due «ingredienti» (salume e ...) non devono prevalere l'uno sull'altro, ma devono

**compensarsi** ed **esaltarsi** vicendevolmente in modo da creare il giusto equilibrio senza prevaricarsi

# Salumi e Abbinamenti

... e con il vino?



# Salumi e Abbinamenti

I **prosciutti del nord**, generalmente definiti dolci, con un sapore delicato ma decisamente aromatico prediligono l'abbinamento con vini bianchi, con bouquet non particolarmente intenso, morbidi, freschi e se vogliamo frizzanti

Il **culatello**, il **fiocco** o la **culaccia** dal sapore più deciso ben si sposano a vini bianchi morbidi e freschi

La **coppa (capocollo)** più speziata e dal sapore ancora più deciso, può essere accompagnata ad un vino rosso giovane, non troppo tannico né troppo strutturato, eventualmente vivace



# Salumi e Abbinamenti

Il **prosciutto cotto** → vini bianchi secchi con profumi non troppo intensi

La **pancetta** ed il **lardo** → vini bianchi freschi e mossi

I **salami** → vini rossi caldi, morbidi, freschi, con profumi decisi ed eventualmente mossi

**Zampone** e **cotechini** → vini rossi, abbastanza tannici, di buon tenore alcolico, freschi e mossi

# Salumi e Abbinamenti

Ma tutti i salumi si abbinano bene con le bollicine



# Bibliografia

- Istituto Valorizzazione salumi Italiani [www.salumi-italiani.it](http://www.salumi-italiani.it)
- AIS Merceologia degli alimenti
- Booklet Salumi Italiani – Salumi Italiani, nuovi valori, nuovo valore
- Testi e dispense ONAS



**Grazie per la  
vostra attenzione**