



# Nutrirsi con i salumi

1° livello - 2° modulo

Relatore Pierina Amalia Menneas

Giugno 2017

# La carne

E' la parte commestibile di

- Animali da macello
- Animali da cortile
- Selvaggina

E' costituita da masse muscolari, da tessuto connettivo e da tessuto adiposo

# I Salumi

Sono i prodotti che derivano dalla lavorazione e trasformazione della carne, della quale conservano le componenti nutrizionali

# Valore nutrizionale medio della carne

• Acqua	75%
• Proteine	18-25%
• Grassi	3-10%
• Zuccheri	1%
• Sali minerali e vitamine	1%
• Calorie x 100 gr	120-350

# Valore nutrizionale medio dei salumi

• Acqua	25-60 %
• Proteine	25-32%
• Grassi	25-30%
• Zuccheri	1,5-0
• Cloruro di sodio	1- 5%
• Calorie x 100 gr	130-500

# Informazioni fuorvianti su la corretta alimentazione

- La carne rossa e gli insaccati sono pericolosi per la salute (conservanti)
- La carne di maiale è molto grassa e ricca di grassi saturi dannosi
- I salumi sono eccessivamente calorici, poco digeribili, ricchi in acidi grassi saturi e in colesterolo, con molti additivi

# Importanza della carne nella alimentazione

- La carne è l'alimento con maggior contenuto di proteine ad alto valore biologico cioè che contengono tutti gli aminoacidi essenziali
- Apporta un patrimonio di minerali difficilmente presenti, in forma così assimilabile, in altri cibi (ferro, zinco, selenio, fosforo, potassio, manganese e cobalto)
- È fonte di tutte le vitamine del gruppo B (B12 inclusa)

# Modificazioni della composizione della carne suina: selezione genetica

La selezione genetica ha inciso in modo preciso nel miglioramento della composizione della carne con la creazione di due tipologie di suini:

- Linea di suini magri, con limitati depositi di grasso, detti da carne leggeri o da macelleria, con peso fino a 110 kg ai nove mesi di crescita
- Linea di suini più pesanti o maturi o da salumeria, con peso fino a 160 kg ai nove mesi di crescita.

## Modificazioni della composizione della carne suina: allevamento e alimentazione

- Allevamenti attenti al benessere animale in tutte le fasi della vita del suino sia in accrescimento che nelle fasi di gravidanza, parto, svezzamento
- Attenzione alle norme di rispetto ambientale
- Utilizzo di mangimi adeguati
- Macellazione senza stress

# Modificazioni della composizione della carne suina: allevamento e alimentazione

- Gli allevatori sono riusciti a modificare la composizione della carne e del grasso con l'utilizzo di alimenti di alta qualità come mais, grano, orzo, soia, crusca e altri alimenti vegetali, e opportuni integratori.
- I grassi alimentari dei mangimi sono stati opportunamente selezionati (oli del mais, di colza e della soia) ottenendo come risultato la modifica delle caratteristiche del muscolo e del grasso, e la diminuzione del livello di colesterolo. Il mais grazie all'elevato contenuto di vit E conferisce alle carni elevate proprietà antiossidanti.

# La moderna industria per salumi più «in linea» con la salute

A livello industriale sono stati studiati processi produttivi garantiti da:

- un controllo accurato della qualità delle materie prime,
- Sicurezza di igienicità nella filiera di produzione
- parametri del processo produttivo standardizzati per ottenere un prodotto costante e di alta qualità

# La moderna industria per salumi più «in linea» con la salute

## ➤ Prodotti finiti:

- controllo di qualità del prodotto,
- modalità di conservazione prima della vendita

## ➤ Distribuzione:

- modalità e tempi di distribuzione,
- sicurezza sanitaria dello stoccaggio

# Composizione e valore calorico delle carni

Alimento	Acqua (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	kcal
Vitellone (parte magra)	71,5	La carne 21,3	3,1	113
Vitellone (parte grassa)	66,3	18,1	14,6	204
Magrone (coscia)	75,3	18,7	3,0	102
Suino pesante (parte magra)	72,5	19,9	6,8	141
Suino pesante (parte grassa)	19,0	14,5	37,3	394
Pollo (coscia)	74,2	17,9	6,5	130
Tacchino (coscia)	69,2	20,9	11,2	186

Daghetta A: Gli alimenti – aspetti tecnologici e nutrizionali

# Fabbisogno calorico

Per persone adulte con moderato-medio carico di lavoro:

- 2670-2590 kcal per un uomo di 70 kg  
(35-37 kcal/kg fino ai 60 aa, poi 30-33)
- 2140-2100 kcal per donne di 60 kg  
(35 kcal/kg fino a 60 aa poi 30-32)

**LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana  
Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014**

# Fabbisogno proteico

- Per le persone adulte con moderato carico di lavoro
  - Fabbisogno minimo 0,71 gr/kg di peso/die
  - Introito consigliato 0,90 gr/kg di peso/die
- Equivale a 63 gr di proteine al giorno per uomini di 70 kg e 54 per donne di 60 kg
- Il 50% di derivazione animale

**LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana  
Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014**

# Contenuto proteico dei salumi

I salumi, avendo un ridotto contenuto di acqua rispetto alla carne, presentano un contenuto proteico molto elevato

- 28 gr per etto il prosciutto crudo
- oltre 30 gr per etto i salami stagionati e le salsicce

# Contenuto proteico dei salumi

Le proteine contenute nei salumi hanno una elevata qualità biologica e sono caratterizzate da una rapida digeribilità, perché durante i processi di maturazione gli enzimi e la flora microbica hanno già operato una sorta di pre-digestione, frammentando le lunghe catene proteiche.

# Fabbisogno lipidico

- Per le persone adulte con attività moderata corrisponde al 20-30% delle calorie consumate
- I lipidi forniscono 9 kcal/gr
- Il loro apporto è indispensabile perché forniscono acidi grassi insaturi essenziali (oleico, linoleico  $\Omega 6$ ,  $\alpha$ .linolenico  $\Omega 3$ ) con ruoli strutturali e metabolici.
- I lipidi sono indispensabili per l'assorbimento delle vitamine liposolubili A, D, E, K.

# Fabbisogno lipidico

Per una alimentazione sana ed equilibrata i grassi devono essere presenti giornalmente e deve esserci un equilibrato rapporto tra i vari tipi di grassi:

- 10-15 monoinsaturi
- 5-10% polinsaturi ( n6 4-8%, n3 0,5-2%)
- 10% saturi
- Colesterolo  $\leq$  300 mg

**LARN - Livelli di assunzione di riferimento per la popolazione italiana  
Società Italiana di Nutrizione Umana-SINU, 2014**

# Composizione percentuale in acidi grassi nella carne

Alimento	Lipidi totali	SATURI totali	Mono-INSATURO Oleico	Poli-INSATURO Linoleico	Poli-INSATURO Linolenico
Agnello	2,2	1,3	0,88	tracce	0
Bovino adulto	15,4	6,5	6,2	0,4	0,2
Coniglio	5,3	1,9	2,35	0,76	0,12
Maiale	22,1	7,0	12,11	1,9	0,17
Oca	34,4	13,9	17,06	2,39	0,12
Pollo	6,5	2,1	1,95	2,04	0,12
Tacchino	11,2	6,1	3,2	1,36	0,05
Vitellone	9,3	5,1	3,87	tracce	0

Daghetta A: Gli alimenti – aspetti tecnologici e nutrizionali

# Composizione dei salumi «moderni»

- Uno studio dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ha valutato la modifica di alcuni nutrienti presenti nei salumi italiani nel 2011 rispetto al 1993.
- È stato riscontrato:
  - Riduzione dell'apporto calorico
  - Aumento della quota proteica
  - Diminuzione della quota lipidica
  - Riduzione della quantità di colesterolo
  - Diminuzione della percentuale di sale

# Apporto calorico

	Energia (kcal/ 100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Prosciutto cotto	215	138	-36%
Prosciutto cotto, sgrassato	132	107	-19%
Cotechino Modena IGP, cotto	307	253	-18%
Zampone Modena IGP, cotto	319	262	-18%
Prosciutto di San Daniele DOP	320	271	-15%
Mortadella Bologna IGP	317	288	-9%

Daghetta A: *Gli alimenti - aspetti tecnologici e nutrizionali*

# Contenuto proteico

	Proteine (g/ 100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Coppa	23,6	28,9	+23%
Cotechino Modena IGP, cotto	21,1	23,6	+12%
Zampone Modena IGP, cotto	21,4	23,7	+11%
Speck dell'Alto Adige IGP	28,3	30,7	+8%
Prosciutto di San Daniele DOP, sgrassato	26,8	29,0	+8%
Mortadella Bologna IGP	14,7	15,7	+7%
Prosciutto crudo nazionale, sgrassato	29,3	30,5	+4%
Prosciutto crudo di Parma DOP, sgrassato	27,5	29,1	+6%
Bresaola della Valtellina IGP	32,0	33,1	+3%
Salame Napoli	26,7	27,4	+3%

# Contenuto lipidico

	Lipidi (g/100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Prosciutto cotto	14,7	7,6	-48%
Cotechino Modena IGP, cotto	24,7	16,3	-34%
Zampone Modena IGP, cotto	25,9	17,5	-33%
Bresaola della Valtellina IGP	2,6	2,0	-24%
Prosciutto cotto, sgrassato	4,4	3,5	-21%
Prosciutto di San Daniele DOP	23,0	18,6	-19%
Prosciutto crudo di Parma DOP	18,4	18,3	-0.5%
Mortadella Bologna IGP	28,1	25,0	-11%
Wurstel di puro suino	23,3	21,14	-9%
Speck dell'Alto Adige IGP	20,9	19,1	-8%
Coppa	33,5	31,6	-6%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	34,0	32,7	-4%

# Contenuto di colesterolo

	Colesterolo (mg/100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Prosciutto cotto	62	49	-22%
Pancetta arrotolata	80	68	-15%
Prosciutto crudo di Parma DOP	6,45	4,4	-32%
Cotechino Modena IGP, cotto	98	86	-12%
Bresaola della Valtellina IGP	67	63	-6%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	99	94	-5%
Salame ungherese	94	92	-2%

Daghetta A: *Gli alimenti - aspetti tecnologici e nutrizionali*

# Quantità di sale

	Sale (g/100 g)		Variazione %
	1993	2011	1993-2011
Pancetta arrotolata	5,7	3	-47%
Prosciutto di San Daniele DOP	7	4,5	-36%
Prosciutto crudo di Parma DOP	6,4	4,4	-31%
Zampone Modena IGP, cotto	2,5	1,7	-32%
Cotechino Modena IGP, cotto	3,2	2,2	-27%
Mortadella Bologna IGP	3	2,4	-20%
Speck dell'Alto Adige IGP	5,1	4,1	-19%
Salamini italiani alla Cacciatora DOP	5,1	4,2	-18%
Salame Milano	4,6	3,9	-15%
Salame ungherese	4,7	4	-15%
Prosciutto Crudo nazionale	7	6	-15%
Salame Napoli	4,7	4,1	-13%
Prosciutto cotto	2,3	2,1	-9%
Coppa	5,1	4,9	-4%

# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata

- Sono considerevoli i contributi di minerali ed oligo-elementi come Ferro ad alta biodisponibilità, Zinco per l'accrescimento, Manganese, Selenio vitale per alcuni sistemi enzimatici, Cobalto che fa parte della vit. B12. Ancora Cromo, fosforo e Potassio.
- Apporto di carnitina, importante nel metabolismo cellulare degli acidi grassi dove funge da trasportatore di radicali acidi a livello mitocondriale

# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata

- Ricchezza di vitamine del gruppo B: Tiamina B1 (beri-beri), Riboflavina B2 (dermatiti, arresto dell'accrescimento), Niacina PP o B3 (pellagra), Piridossina B6 (disturbi neurologici), Ac. Folico (anemia, spina bifida), Cianocobalamina B12 (anemia)
- Teoricamente microbiologicamente stabili: abbassamento dell'attività dell'acqua ( $A_w$ ) e di quello del PH, l'intervento di flora microbica competitiva, uso di conservanti antimicrobici, conservazione a temperatura 0-4

# Ruolo dei salumi nella dieta: fattori negativi

- Il **cloruro di sodio**, elemento cardine dei processi di conservazione, diventa problematico in alcune patologie come l'ipertensione, perché la rende meno controllabile e impone un aumento della terapia. Questi pazienti potrebbero abbinare i salumi meno salati con verdura senza sale o frutta, e pane sciapo.
- Il **grasso** dei salumi deve essere evitato dai pazienti obesi o con problemi cardiovascolari, che potrebbero utilizzare salumi facilmente sgrassabili sempre accompagnati da verdure

# Ruolo dei salumi nel passato

- Egizi: carne di maiale
- Greci: oryae
- Etruschi: allevavano il maiale
- Romani: prosciutti dalla Pianura Padana e dalla Sardegna. Salsicce dalla Lucania.
- Annibale banchetta con cosce salate di maiale

Il maiale dava carni facilmente conservabili e grasso resistente a ossidazione e irrancidimento. Lardi pancette strutto duravano anche un anno.



# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata

- Il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali, organolettiche e igienico-sanitarie dei salumi li ha resi adatti ad una dieta sana ed equilibrata, ed li ha resi fruibili in ogni fascia di età.
- I salumi hanno sempre avuto un ruolo di primo piano nella tradizione gastronomica italiana dalla spuntino al piatto principale

# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata: infanzia

Salumi come il prosciutto sia crudo che cotto, magri, lo speck ma anche bresaola, coppa e capocollo, mustela possono comparire nell'alimentazione dei bambini in età scolare come sostituti della carne

L'unica attenzione è ripulire bene la parte esterna per eliminare pepe e spezie, perché possono essere irritanti sulla mucosa gastro-intestinale. Inoltre alcune spezie in quantità elevate possono dare eccitazione e fenomeni psicotici. Ricordo che il peperoncino è vietato nei bambini

Possono essere utilizzati purché non eccessivamente speziati ed eliminato il pepe, anche salumi di qualità a pepe intero, come il Varzi, il Felino, la Schiacciata romana, il Salame Piemonte IGP, la soppressata di Gioi.

# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata: infanzia



# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata: infanzia



# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata: anziani 1

I fabbisogni nutrizionali cambiano nell'anziano rispetto alla popolazione adulta, perché si modifica il suo metabolismo. L'attività fisica si riduce, si riduce la muscolatura e tende ad aumentare la massa grassa. Insorgono problemi di osteoporosi e quindi di deambulazione, e problemi di masticazione e edentulia. Il fabbisogno calorico si abbassa a da 35 a 30 kcal/kg mentre aumenta il fabbisogno proteico da 0,90 a 1gr/kg.

Si riduce la sensibilità ai sapori e ai profumi, vengono apprezzati cibi più sapidi. Non si avverte la sete, l'appetito si riduce spesso per depressione, solitudine, o povertà e impossibilità a prepararsi il cibo.

# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata: anziani 2

I salumi specie i prosciutti crudi più dolci, quelli cotti, alcune mortadelle di qualità, bresaole, le coppe non troppo stagionate, ma anche alcuni salami più morbidi (come la finocchiona) meno salati e meno grassi potrebbero far parte dell'alimentazione degli anziani, specie abbinati a frutta, verdure cotte o crude, condite con erbe aromatiche, olio, limone o una goccia di aceto, senza sale, e accompagnati da pane morbido ben lievitato e con poca crosta.

I salumi inoltre sia quelli stagionati che quelli fermentati hanno una trasformazione di proteine in aminoacidi che li rende un cibo decisamente digeribile.

# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata: anziani 2



Pierina Amalia Menneas

# Salumi e.....pane

Abbinamento ottimale è quello territoriale, come quello in Toscana tra finocchiona e pane sciapo, o in Puglia tra pane di Altamura e capocollo di Martinafranca o salsiccia stagionata pugliese. Ogni regione ha il suo abbinamento tradizionale.



# Salumi e.....frutta



Pierina Amalia Menneas

# Salumi e.....vino

Anche per il vino è importante l'abbinamento tradizionale: cioè i salumi si abbinano con i vini della stessa regione.

Una modalità di abbinamento è quella proposta dai Sommelier secondo il metodo Mercadini.

Si analizzano le sensazioni suscitate dal cibo e dal vino dividendole come sensazioni morbide o sensazioni dure, valutando inoltre le caratteristiche generali del vino e del cibo.



# Sensazioni saporifere, tattili e gusto-olfattive del cibo (AIS)

- Sapidità
- Dolcezza
- Tendenza dolce
- Tendenza amarognola
- Tendenza acida
- Grassezza
- Succulenza
- Untuosità
- Speziatura
- Aromaticità



# Sensazioni saporifere, tattili e gusto-olfattive del cibo (AIS)

- Sensazioni saporifere:  
sapidità, dolcezza, tendenza acida,  
tendenza amara, umami
- Sensazioni tattili:  
grassezza, untuosità, succulenza
- Sensazioni gusto olfattive:  
speziatura, aromaticità
- Persistenza gusto-olfattiva e struttura,  
equilibrio ed armonia

## Come abbinare i cibi



- Sensazioni morbide nel cibo:  
dolcezza, tendenza dolce, tendenza  
grassa, succulenza, untuosità



- Sensazioni dure nel cibo:  
sapidità, tendenza acida, tendenza  
amarognola



- Ruolo importante di speziatura e aromatici



# Il gusto del vino

Sensazioni gustative	Sensazioni tattili	Sensazioni retronasali
Dolcezza	Effetto termico	Aromi di bocca
Acidità	Pseudocalore	
Sapidità	Astringenza	
Amaro	Pungenza	
	Consistenza	

## Sensazioni del vino

Sensazioni morbide	Sensazioni dure
Dolcezza	Acidità/freschezza
Sensazione pseudocalorica o alcolicità	Sapidità
Morbidezza	Tannicità
Corpo del vino Intensità gusto-olfattiva Persistenza aromatica	

# Come abbinare i cibi al vino

- concordanza

<b>Sensazioni del cibo</b>	<b>Sensazioni del vino</b>
Dolcezza	Dolcezza
Aromaticità, speziatura	Intensità gusto-olfattiva Persistenza aromatica
Persistenza gusto-olfattiva	Persistenza aromatica
<b>Costruzione del piatto</b>	<b>Caratteristiche del vino</b>
Struttura e complessità	Corpo del vino

# Come abbinare i cibi al vino

- contrapposizione

<b>Sensazioni morbide cibo</b>	<b>Sensazioni dure del vino</b>
Tendenza dolce, tendenza grassa	Acidità, sapidità, effervescenza
Succulenza	Alcolicità - tannicità
Untuosità	Tannicità - alcolicità
<b>Sensazioni dure cibo</b>	<b>Sensazioni morbide del vino</b>
Sapidità, tendenza acida Tendenza amarognola	Morbidezza

# Salumi e.....vino

	Sensazioni morbide	Sensazioni dure	Caratteri generali
	Tend dolce	Sapidità	Pers gusto-olfattiva
	Grassezza	Tend amarognola	Speziatura
Cibo	Untuosità	Tend acida	Aromaticità
	Succulenza		Complessità
	Dolcezza		Struttura
	<b>Dolcezza</b>	<b>Acidità-freschezza</b>	<b>Intens gusto-olfattiva</b>
Vino	<b>Morbidezza</b>	<b>Effervescenza</b>	<b>Persist aromatica</b>
	<b>Alcolicità</b>	<b>Sapidità</b>	<b>Complessità</b>
		<b>Tannicità</b>	<b>Corpo</b>

Abbinamenti: per concordanza: solo sensazioni dello stesso tipo  
 per opposizione: sensazioni di tipo differente  
 le caratteristiche generali seguono la concordanza

**DOLCEZZA**   
**MORBIDEZZA**   
 Tendenza dolce   
 Grassezza   
**ALCOLICITÀ**   
**TANNICITÀ**   
 Sapidità   
 Tendenza amarognola   
 Tendenza acida   
 Dolcezza

**INTENSITÀ GUSTO-OLFATTIVA**   
**PAI**   
 Succulenza   
 Untuosità   
**ACIDITÀ**   
**EFFERVESCENZA**   
**SAPIDITÀ**   
 Persistenza gusto-olfattiva   
 Speziatura   
 Aromaticità

Struttura del cibo  Poco strutturato  Abbastanza strutturato  Strutturato  
 CORPO DEL VINO  Debole  Di corpo  Robusto

Osservazioni \_\_\_\_\_

ABBINAMENTO  Poco armonico  Abbastanza armonico  Armonico

# Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata

TIPOLOGIA DI PRODOTTI	Quantità raccomandata
ORTAGGI E FRUTTA	almeno 5 porzioni al giorno
CEREALI E DERIVATI (PASTA, RISO, PANE, ECC...)	almeno 3 porzioni al giorno
LATTE, YOGURT	2-3 porzioni al giorno
OLIO D'OLIVA, ERBE, SPEZIE, AGLIO, CIPOLLA	ogni giorno, per insaporire le tue ricette
LEGUMI	2-3 porzioni alla settimana
PESCE, CROSTACEI	2-3 porzioni alla settimana
UOVA	fino a 4 a settimana
<b>CARNE / SALUMI</b>	<b>2-3 porzioni a settimana</b>
FORMAGGI	fino a 2 porzioni a settimana
DOLCI	fino a 2 porzioni a settimana