



CORSO PER ASSAGGIATORI DI SALUMI

1° LIVELLO 2° MODULO

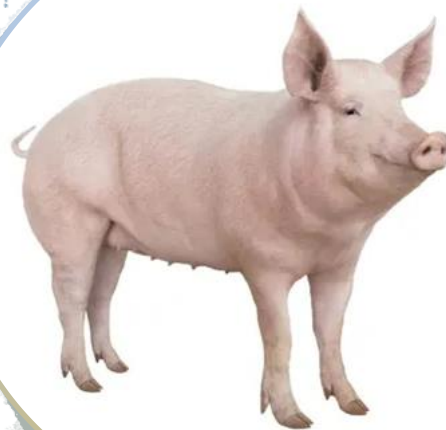
**BRESAOLA E SALUMI PER UNA DIETA POVERA DI GRASSI
NUTRIRSI CON I SALUMI**

Silvia Faitanini



Agenda

- Bresaola IGP della Valtellina:
 - Storia
 - Processo produttivo
 - Caratteristiche merceologiche
 - Valutazione organolettica
- Salumi non di suino
- Nutrirsi con i salumi
- Cambiamento in corso:
 - Allevamento
 - Salumi





Salume

- Il termine salume, che deriva dalla parola in latino medioevale **salumen** → insieme di cose salate
- Salume → in generale: prodotto alimentare a base di carne cruda o cotta, trattato e conservato con l'aggiunta di sale

Classificazione dei salumi



PRODOTTI CARNEI SALATI	A PEZZO ANATOMICO INTERO	CRUDI		AFFUMICATI	Speck, Pancetta affumicata, Bresaola
				NON AFFUMICATI	Prosciutto Crudo, Culatello, Pancetta, Bresaola , Coppa, Lardo
		COTTI		AFFUMICATI	Prosciutto cotto affumicato
				NON AFFUMICATI	Prosciutto cotto, Spalla cotta, Arista, Lombata, Arrosto
	CARNE TRITA	CRUDI	FERMENTATI	AFFUMICATI	Salame ungherese, Salame Napoli
				NON AFFUMICATI	Salame Milano, Salame "della rosa"
			NON FERMENTATI	NON AFFUMICATI	Salsiccia fresca, cotichino, zampone
		COTTI		AFFUMICATI	Wurstel
				NON AFFUMICATI	Mortadella, Salame cotto



Bresaola Un po' di storia

- L'origine del nome è molto incerta: “brasa” brace o carne molto salata
- Nasce nelle **montagne lombarde** (Valtellina, Valchiavenna, Val Vigevano)
- **Svizzera** → essiccazione più marcata, **affumicatura**
- Testimonianze letterarie → risalgono al XV secolo in Valchiavenna, ma origine antecedente.
- Nel **1998** → ottenimento **IGP** per la Bresaola Valtellina

Bresaola della Valtellina

Perché IGP e non DOP???



Bresaola – Processo produttivo

Scongelamento
della materia prima



Mondatura e rifilatura



Salagione a secco
10-15 gg



Insaccamento in budello
naturale o artificiale



Asciugamento
circa 1 settimana



Stagionatura
4-8 settimane 12°-18° C



Bresaola Materie prime

Scongelamento
della materia prima

Mondatura e rifilatura

La Bresaola della Valtellina può essere prodotta esclusivamente dalle cosce di bovino di età compresa tra il 18 mesi e i 4 anni.

Le razze bovine utilizzate maggiormente sono le Europee come la Charolaise e la Limousine o razze del Sud America, come lo zebù.

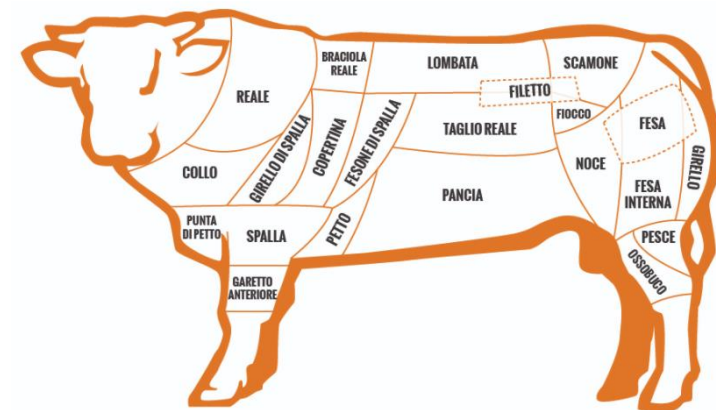
Il pezzo anatomico intero può essere:

- Fresco +4° C, anche con l'uso del sottovuoto
- Surgelato -18° C

Vietato lo scongelamento
a Temperatura Ambiente
o in immersione in acqua
non circolante



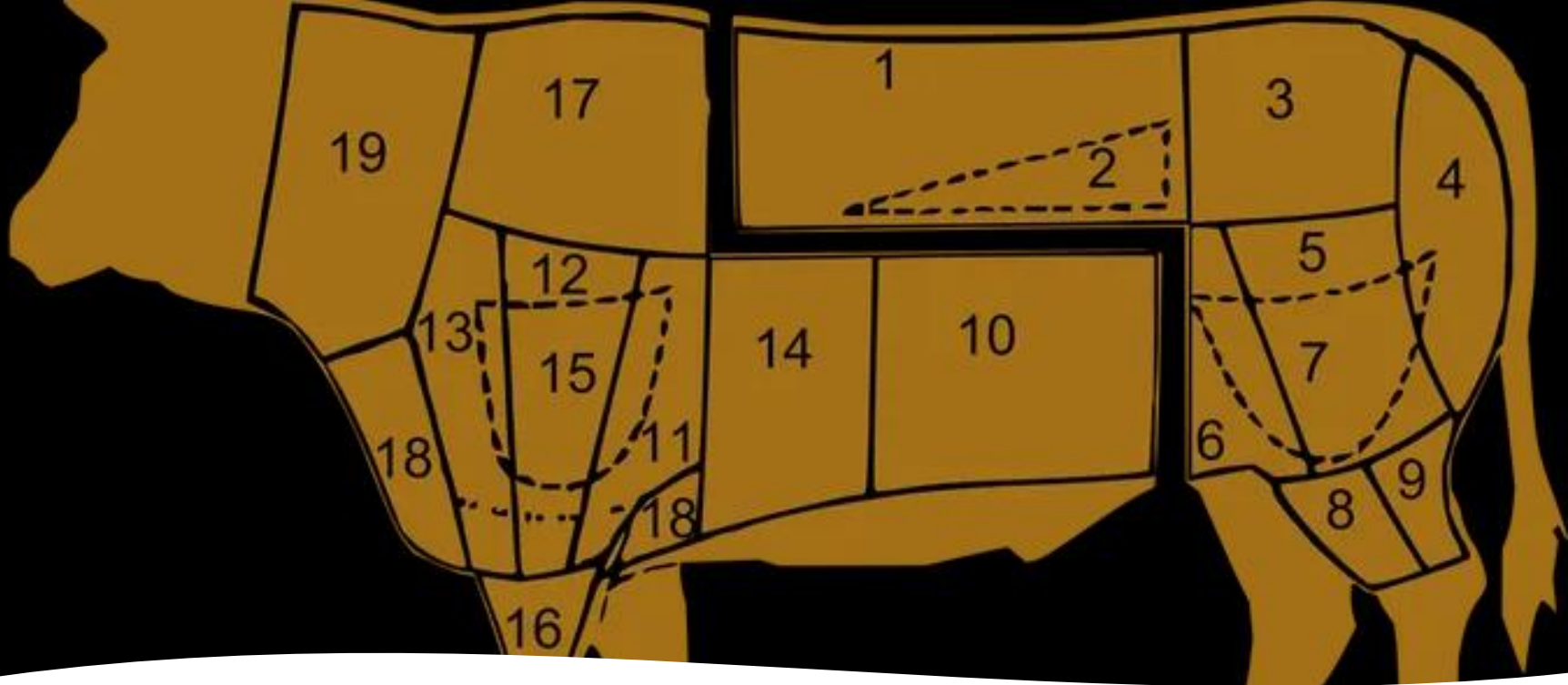
Con la mondatura e **refilatura** vengono eliminati i **tendini** e il **grasso esterno** che andrebbe ad irrancidire durante il processo di stagionatura.



Masse muscolari utilizzate

- **Fesa:** comprende muscolo retto interno, muscolo adduttore e il muscolo semimenbranoso
- **Punta d'anca:** corrisponde alla parte della fesa privata del muscolo adduttore
- **Sottofesa:** muscolo lungo vasto
- **Magatello:** muscolo semitendinoso
- **Sottosso:** muscolo retto anteriore e muscolo vasto interno ed intermedio





Fesa e Punta d'anca

- Nomi comuni della Fesa:
- Reggio Calabria: entrocoscia
- Mantova: grassa
- Venezia: lai di dentro
- Napoli, Potenza: natica
- Macerata, Milano: rosa
- Genova: schenello
- Bologna, Firenze, L'Aquila, Perugia, Roma: scanello
- Bari, Foggia, Messina, Palermo: sfasciatura

Salagione a secco

10-15 gg

Bresaola

Ingredienti della concia:

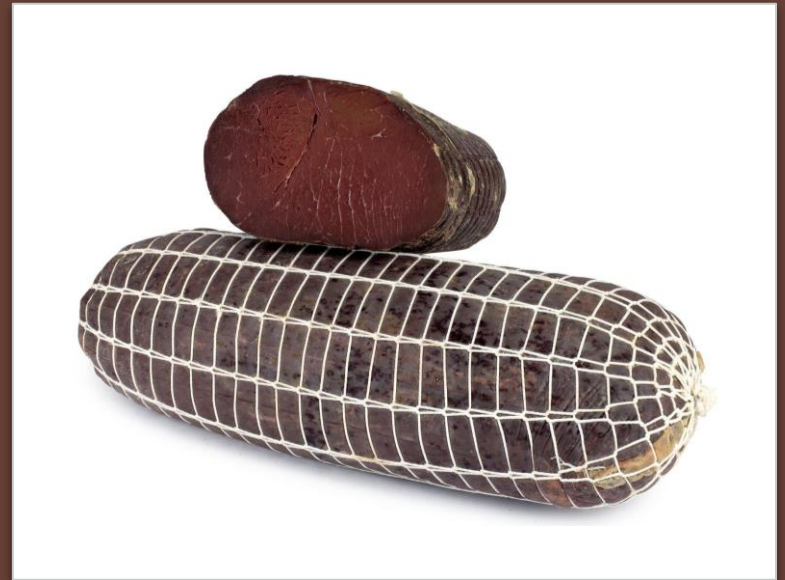
- **Sale**
 - Spezie e **Pepe**
 - Cannella, Chiodi garofano, Alloro
 - Vino
 - Zuccheri: saccarosio, destrosio, fruttosio, lattosio
 - Additivi: nitrito/nitrato di sodio/potassio
- mantenimento del colore rosso della carne

Max 195 ppm



Bresaola

- Rapido **lavaggio** ed asciugatura del pezzo anatomico.
- Per l'**insaccamento** può essere utilizzato sia il **budello** naturale, sia quello **artificiale**.
- Le aziende più industriali utilizzano maggiormente il budello artificiale per mantenere l'uniformità della produzione.
- Il mercato richiede una fetta uniforme e standard. Il budello artificiale è ideale per ottenere questo risultato.



Insaccamento in budello
naturale o artificiale

Bresaola

- L'**asciugatura** è effettuata tra 20°-30°C con il 65% di umidità relativa
- In caso di utilizzo della **punta d'anca** avviene anche una **pressatura**.
- La stagionatura deve avvenire in luoghi climatizzati e ben areati (12-18° C).
- La stagionatura deve essere graduale, così da permettere alla bresaola di asciugare uniformemente.

Asciugamento
circa 1 settimana



Stagionatura
4-8 settimane 12°-18° C

Bresaola Caratteristiche merceologiche

Da disciplinare, la Bresaola della Valtellina può essere di forma:

- **Cilindrica**
- **A mattonella.**

Il peso minimo della Bresaola della Valtellina deve essere:

- Bresaola di fesa: non inferiore a 3,5 kg
- Bresaola di punta d'anca:
 - destinata alla commercializzazione intera/tranci non inferiore a 2,5 kg
 - Destinata al confezionamento per l'affettamento sottovuoto/atp non inferiore a 2 kg
- Bresaola di sottofesa: non inferiore a 1,8 kg
- Bresaola di magatello: non inferiore a 1 kg
- Bresaola di sottosso: non inferiore a 0,8 kg

Da disciplinare la Bresaola della Valtellina IGP deve avere umidità tra il 60 e 65%, a seconda del taglio e della tipologia di confezionamento.



La Bresaola - Confezionamento

- Bresaola destinata alla grande distribuzione → pezzo intero **sottovuoto**
- Bresaola destinata alla vendita al dettaglio → affettato in **vaschette** con **atmosfera controllata**



Bresaola della Valtellina IGP Valutazione organolettica

Valutazione visiva:

Pezzo anatomico intero: la superficie deve essere integra, compatta, senza grasso superficiale

Fetta: la fetta deve essere compatta, non presentare fessurazioni. Il colore rosso della fetta deve essere uniforme, non deve essere presente corona.

Se presente marezatura il colore del grasso deve essere bianco.

Valutazione olfattiva: si deve percepire l'odore di carne stagionata e dei sentori presenti nella concia durante la salagione a secco.

Valutazione gustativa: deve essere equilibrata, nessun gusto deve prevalere sugli altri.

Dobbiamo riscontrare l'aroma di carne stagionata, leggermente aromatizzata dalle spezie utilizzate nella concia.

La struttura della fetta deve essere soda e non troppo molle, la masticabilità deve essere buona, creare succulenza.



La Bresaola: Varietà

- Bresaola della **Valtellina IGP**
- Bresaola di **cavallo**: provincia di Asti e nel Veneto (Padova); utilizzata la coscia di cavallo
- Bresaola di **cervo**: provincia di Novara, caratteristica macerazione con vino rosso
- Bresaola della **Val d'Ossola**: Piemonte, utilizzati punta d'anca e magatello di bovino
- Bresaola **affumicata**: in Svizzera e Valchiavenna

Salumi non di suino


- Salumi di Bovino
- Salumi di Ovino, Caprino e Cervidi
- Salumi Equini
- Salumi di Volatili



Salumi di Bovino

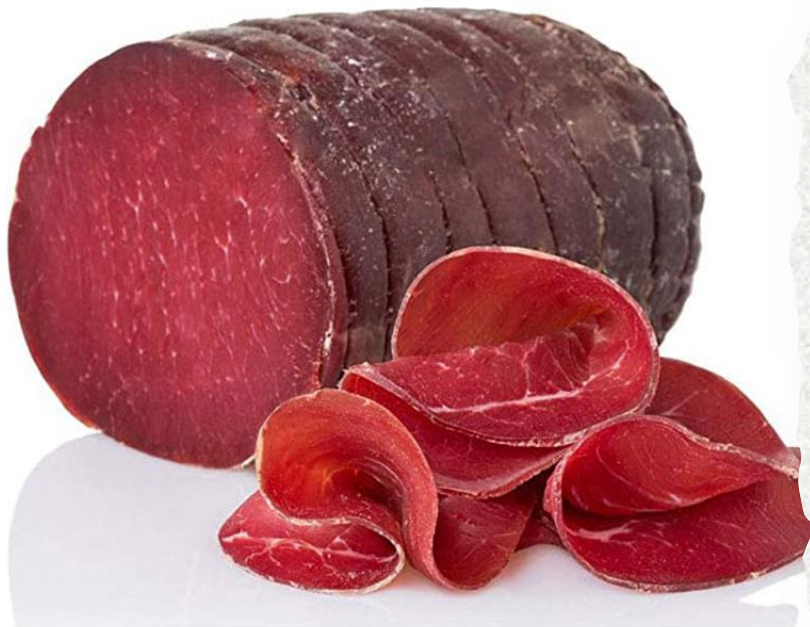
- Bresaola della Valtellina
- Slinzega della Valtellina
- Salame di turgia (Piemonte)
- Salame e salsiccia di gioria (Piemonte)
- Mocetta di bovino
- Mocetta valdostana
- Carne salada di bovino
- Teteun/Teutenne (Valle d'Aosta)
- Salsiccia di Bra (Piemonte)





Salumi di Ovino, Caprino e Cervidi

- Borzat
- Hirschwurst (Salsiccia di cervo) Alto Adige
- Lo Boc (Salame cotto di Capra valdostano)
- Lucanica di capra o pecora (Trentino)
- Montone affumicato (petto)
- Prosciutto di pecora - presuttu de berveghe
- Salame di Capra o Sausiccia d'crava (Piemonte)
- Salame di Cervo, capriolo o camoscio
- Violino di Capra Violino di Capra della Valchiavenna
- Violino di Capriolo o camoscio



Salumi Equini

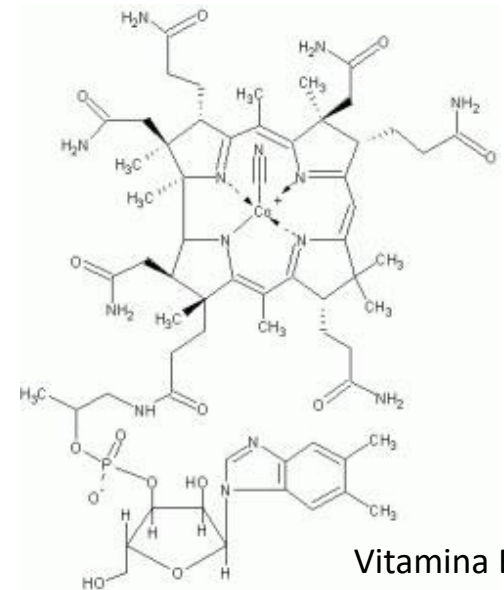
- Bresaola di cavallo
- Carne salada di cavallo
- Luganega di cavallo (Lombardia)
- Lucanica mochena di cavallo (Trentino)
- Salame di cavallo
- Salame di asino
- Salamella di cavallo
- Sfilacci di equino



Non
demonizziamo
carne e salumi!

L'importanza della carne nell'alimentazione

- Contenuto di **proteine** ad alto valore biologico cioè che contengono tutti gli **aminoacidi essenziali**
- Minerali raramente presenti in altri cibi in forma così assimilabile (**ferro**, zinco, selenio, fosforo, **potassio**, cromo, manganese e cobalto)
- Tutte le **vitamine**, incluso interamente il **gruppo B**



AMINOACIDI ESSENZIALI	AMINOACIDI NON ESSENZIALI
• LEUCINA	• ALANINA
• ISOLEUCINA	• ARGININA
• VALINA	• ASPARAGINA
• ISTIDINA	• ACIDO ASPARTICO
• FENILALANINA	• CISTEINA
• METIONINA	• GLUTAMMINA
• LISINA	• ACIDO GLUTAMMICO
• TREONINA	• GLICINA
• TRIPTOFANO	• PROLINA
	• SERINA
	• TIROSINA

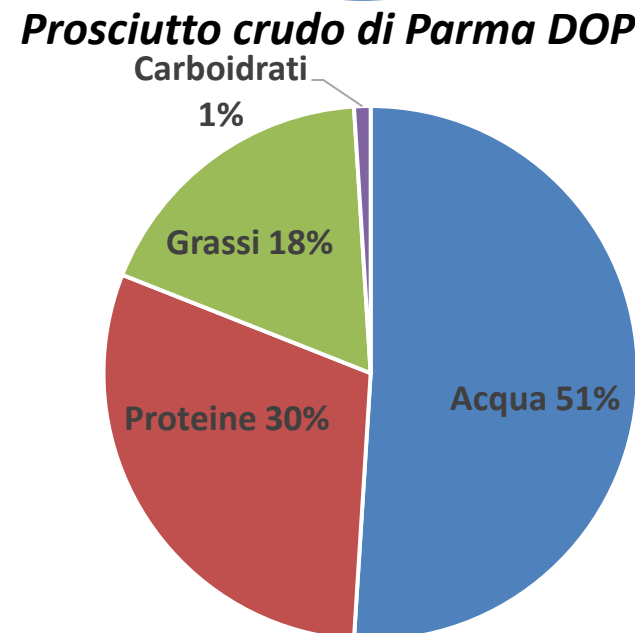
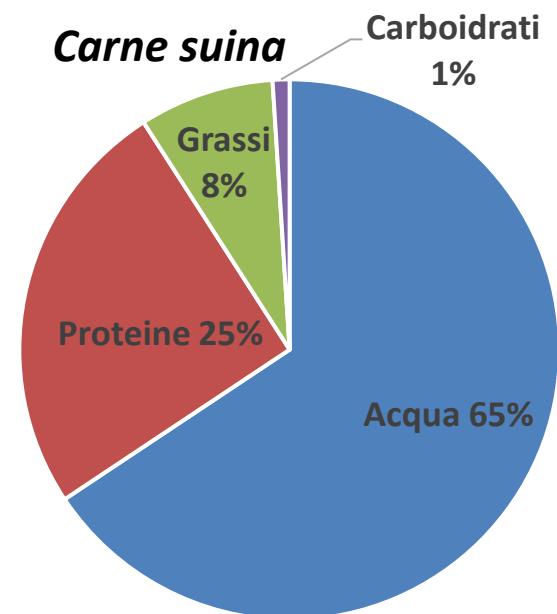
Valori Nutrizionali carne vs salumi

	Carne	Salumi
Acqua	75%	25-60%
Proteine	18-25%	25-32%
Grassi	3-10%	25-30%
Zuccheri	1%	0,5 – 1,5%
Sali minerali e Vitamine	1%	
Cloruro di sodio		1 – 5 mg
Calorie x 100 g	120-350 kcal	130 – 500 kcal



Valori Nutrizionali carne suina e Prosciutto crudo di Parma DOP

	Carne suina	Prosciutto crudo di Parma DOP
Acqua	65-70%	25-60%
Proteine	20-25%	25-30%
Grassi	8-10%	18-23%
Di cui saturi	3-4%	5-6%
Colesterolo	62 mg	81 mg
Sali minerali e Vitamine	1%	
Carboidrati	0,5-1%	1%
Di cui zuccheri	0,5-1%	
Cloruro di sodio		1 – 2 mg
Calorie x 100 g	150-160 kcal	250-300 kcal



Proprietà dei salumi

- Proteine
- Grassi
- Colesterolo
- Vitamine e altri componenti



Valori Nutrizionali salumi e altri alimenti Per 100 g di prodotto

	Prosciutto crudo di Parma DOP	Crema di nocciole	Bietole	Banana	Bresaola Valtellina IGP
Acqua	25-60%			76%	59%
Proteine	25-30%	6%	2%	1%	31%
Grassi	18-23%	30%	0,2%	0,3%	2%
Di cui saturi	5-6%	10%			0,7%
Colesterolo	81 mg	75 mg	0 mg	0 mg	63 mg
Sali minerali e Vitamine					
Carboidrati	1%	58%	3,7%	15%	0,4%
Di cui zuccheri		56%	1,1%	12,8%	
Cloruro di sodio	1 – 2 mg	1 mg	1 mg	1 mg	1 mg
Calorie x 100 g	250-300 kcal	540 kcal	19 kcal	90 kcal	151 kcal

Proprietà dei salumi: Proteine

- Le **proteine ad alto valore biologico** presenti nei salumi derivano dalle proteine presenti nella carne, intesa come materia prima
- Durante la **stagionatura** si liberano **aminoacidi**
- Per i prodotti fermentati: formazione di **ammine biogene** che svolgono sia un ruolo biologico che di caratterizzazione di **gusto** e **aroma**.

Proprietà dei salumi: Grassi

- Gli acidi grassi si dividono in:
- Acidi grassi **saturo** – trigliceridi di origine animale e vegetale
- Acidi grassi **insaturi**:
 - Acidi grassi **monoinsaturi** – presenti principalmente negli olii vegetali
 - Acidi grassi **polinsaturi** – omega 3, omega 6, → acidi grassi essenziali, omega 9

Parametro di riferimento è il rapporto tra le quantità : $\Omega 6 / \Omega 3 =$ ottimale 5

Razza Chianina 15

Razze suine spagnole da 14 a 16

suino Macchiaiolo Maremmano 9.4

*Fonte: studio sulla Razza Macchiaiola Toscana, Dott.ssa Gallai
Convegno ONAS di Massarosa 2015*



Criticità nell'assunzione eccessiva di salumi

- Il cloruro di sodio, fondamentale per la conservazione, è problematico per:
 - Ipertensione
 - Cardiopatie croniche
 - Insufficienza renale cronica
- Il grasso dei salumi deve essere evitato in Pazienti con problemi di:
 - obesità
 - Problemi cardiovascolari

Di tutto un po'!



Cambiamento

- Il mercato richiede **prodotti** sempre **meno grassi**
- L'aspettativa di vita si è allungata notevolmente
- Non è più necessario avere cibi con alto contenuto calorico per la vita che viviamo oggi

- Questo ha causato:
- Maggiore attenzione all'allevamento:
 - selezione genetica e alimentazione specifica per non far sviluppare troppo grasso
 - Selezione di mangimi in grado di fornire tutti i nutrienti necessari alla crescita dell'animale
- Maggior produzione di salumi a basso contenuto di sale e minor calorie



Cambiamento nei salumi

- Riduzione dell'apporto calorico
- Riduzione della quantità di colesterolo
- Diminuzione della quota lipidica e aumento della quota proteica
- Diminuzione della percentuale di sale

Apporto calorico

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

Fonte: studio Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Cambiamento nei salumi – Quota Lipidica

Salumi	Grassi g/100 g		Variazione %
	1993	2011	1993 - 2011
Prosciutto cotto	14,7	7,6	-48%
Cotechino di Modena IGP	24,7	16,3	-34%
Zampone di Modena IGP	25,9	17,5	-33%
Prosciutto San Daniele DOP	23	18,6	-19%
Mortadella Bologna IGP	28,1	25	-11%
Bresaola della Valtellina IGP	2,6	2	-24%
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%

Fonte: studio Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Cambiamento nei salumi – Sale

Salumi	Sale g/100 g		Variazione %
	1993	2011	1993 - 2011
Prosciutto cotto	2.3	4,9	-4%
Cotechino di Modena IGP	3,2	2,2	-27%
Zampone di Modena IGP	2,5	1,7	-32%
Prosciutto San Daniele DOP	7	4,5	-36%
Mortadella Bologna IGP	3	2,4	-20%
Salame Milano	4,6	3,9	-15%
Speck dell'Alto Adige IGP	5,1	4,1	-19%
Coppa	5,1	4,9	-4%

Fonte: studio Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione



- Nella dieta Mediterranea non sono mai stati esclusi i salumi, non facciamo ora!

Conclusioni

- I salumi di oggi presentano:
 - Grassi di migliore qualità nutrizionale
 - Proteine ad elevato valore biologico
 - Alte % di Fe
 - Vitamine del gruppo B



GRAZIE E BUON ASSAGGIO!

Silvia Faitanini