



# SALUMI

	Parte edibile %	Acqua g	Proteine g	Lipidi g	Acidi grassi saturi g	Acidi grassi monoinsaturi g	Acidi grassi polinsaturi g	Colesterolo mg	Energia Kcal
Speck	100	44,7	28,3	20,9	5,61	9,35	3,92	90	301



La carne di maiale è la base della preparazione dei salumi, ma questi possono contenere anche altre carni, in particolare quella bovina, in differenti proporzioni. Pertanto la gamma dei salumi, che comprende molte specialità e varianti regionali e locali, è molto ampia che è impossibile offrire dei criteri generali di scelta. Si può raccomandare, però, di fare attenzione, sulle etichette dei salumi, al tipo, alla provenienza e alla lista degli ingredienti utilizzati nella loro preparazione, compresi alcuni additivi conservanti, quali nitrito e nitrato di sodio. Questi ultimi, infatti, pur essendo permessi e largamente utilizzati per la loro capacità di mantenere il colore rosso vivo delle carni e di evitare la crescita del pericoloso Clostridium Botulinum, sono oggi messi in discussione per la possibilità di dar luogo alla formazione di sostanze cancerogene (nitrosammine).

I prodotti di salumeria si possono distinguere in stagionati, freschi e precotti, cotti.

## PRODOTTI STAGIONATI

### Salumi

I salumi sono fabbricati industrialmente con carne suina ed eventualmente bovina, e con grasso suino. I principali tipi esistenti in commercio sono: il salame Milano, il salame Felino, il salame Fabriano, il salame Napoletano e il Cacciatorino.

**Salame Milano** - E' costituito da tre parti uguali di carne suina, carne bovina e grasso suino, finemente tritati. L'impasto ha la caratteristica grana di riso, e viene condito con sale, salnitro, pepe, aglio, ed eventuali altre spezie. Viene stagionato per poco più di 2 mesi: durante questa fase

avvengono i processi biochimici di maturazione, che rendono questo salame particolarmente gradevole; ma è anche la fase più delicata e importante ai fini della buona riuscita e digeribilità del prodotto. Alla fine questo presenta, mediamente, un contenuto proteico di circa il 30% e di grasso del 45%. Quindi è un prodotto, come in generale tutti i tipi di salame, di elevato valore energetico. Tuttavia, la porzione grassa dei diversi salami è più facilmente digeribile, sia perché ridotta in piccoli pezzi sia perché nei processi di maturazione interviene la flora microbica, che in parte inizia l'attacco digestivo.

**Salame Felino** - Di puro suino, le sue carni sono ricavate da lombo, spalla e rifilatura magra di prosciutto. A questi viene aggiunto grasso di suino nella proporzione del 15-20%; quindi il tutto viene tritato e tondato. Perciò è un salame relativamente magro e dolce (per il basso tenore di sale), e di conseguenza molto pregiato.

**Salame Fabriano** - E' un insaccato originariamente prodotto nelle colline marchigiane. Quello di fattura artigianale si prepara con pura carne suina alla quale si mescolano cubetti di grasso di maiale (lardelli) particolarmente gustosi, sale e spezie. Il prodotto industriale, invece, è un misto di carne suina (50%) e carne bovina magra (50%); viene impastato e insaccato in dritto di manzo o dritto di suino (filzetta) della lunghezza di 30-35 cm. Il tempo di stagionatura e i suoi condimenti sono analoghi a quelli del salame Milano.