

Galassia salumi



Spedizione abb. post. art. 2 comma 20/c - Legge 662/96 - Roma

Una proposta per i docenti, un'attività per gli alunni



www.salumi-italiani.it

**Realizzata dall'Unione Nazionale Consumatori
in collaborazione con l'Istituto per la Valorizzazione dei Salumi Italiani
e con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole e Forestali
ai sensi del D.M. n. 61662 del 2.4.2002.**

Due parole ai docenti... per cominciare

Le ragioni di una scelta

L'educazione del consumatore nell'istruzione elementare e secondaria è sollecitata in numerosi documenti della Comunità Europea e un parere del Comitato economico e sociale della stessa Comunità sostiene che "affinché i consumatori imparino a utilizzare in maniera corretta le informazioni, sviluppando una coscienza critica nei confronti dei prodotti e dei servizi loro offerti, l'educazione del consumatore deve già cominciare dalla scuola...".

Coerentemente con questi indirizzi l'Unione Nazionale Consumatori continua a riservare all'educazione alimentare dei giovani consistenti risorse intellettuali, organizzative e finanziarie volte a fornire oggettive nozioni sulla natura, sul valore nutrizionale e sulla convenienza degli alimenti, affinché sappiano quel che consumano e conoscano la stretta relazione fra abitudini alimentari e stato di salute e di benessere.

L'Unità didattica "Galassia salumi" si iscrive in questo impegno e mira a coinvolgere insegnanti e allievi delle scuole di istruzione secondaria di 1° grado in una serie di riflessioni. In particolare si vuole richiamare l'attenzione sull'evoluzione positiva delle linee genetiche, il miglioramento dei mangimi, le innovazioni delle tecniche di trasformazione e di conservazione e le rigorose norme igienico-sanitarie nell'allevamento dei suini e nella produzione di salumi. Gli argomenti trattati suggeriscono altresì occasioni di più generali approfondimenti, secondo una metodologia interdisciplinare.

Scopo dell'iniziativa è, dunque, di contribuire a quella "cultura" alimentare e nutrizionale della quale, ormai universalmente, si riconosce l'importanza sanitaria, sociale ed economica.

*Vincenzo Dona
Segretario generale
Unione Nazionale Consumatori*

L'aggiornamento scientifico

Pur essendo la nostra un'epoca di grande progresso scientifico e di continue innovazioni tecnologiche persistono sorprendenti sacche di disinformazione, dove abbondano i pregiudizi e fanno testo le suggestioni accattivanti della pubblicità o le semplificazioni salutiste dei mass media. Le nozioni che filtrano alla popolazione sui grandi temi della nutrizione soffrono in modo particolare di questo scompenso tra la serietà dell'argomento e la superficialità delle proposte dietetiche che ingigantiscono meriti o demeriti dei singoli alimenti in una girandola di apprezzamenti e di successive smentite.

In questo caos le carni, e in particolare quelle di maiale, hanno pagato un tributo sproporzionato a mode alimentari che hanno riversato sulle proteine e sui grassi animali ogni genere di responsabilità dietetiche non tenendo conto che nella dieta "raccomandata" dagli specialisti esistono sempre delle quantità minime e massime per qualsiasi nutriente e i grassi, come le proteine e i carboidrati, sono dei nutrienti fondamentali per la vita umana.

Il problema alimentare, quindi, non è assolutamente quello di eliminare il burro, le uova, i salumi o le carni di qualsiasi specie, ma è soltanto quello di non oltrepassare il tetto giornaliero previsto per l'intera categoria dei grassi e, più in dettaglio, la ripartizione ottimale fra grassi saturi e insaturi.

Con questa premessa e considerato che tutte le associazioni scientifiche concordano sulla necessità di fornire non più del 30-35 per cento delle calorie giornaliere sotto forma di grassi, è facile dedurre che per una dieta intorno alle 2000 kilocalorie saranno disponibili non più di 600-700 kilocalorie di provenienza lipidica; il che vuol dire un totale giornaliero di circa 65-75 grammi di grassi dato che un grammo di grasso fornisce circa 9 kilocalorie.

Pericoli sopravvalutati

Per andare più in dettaglio bisognerebbe anche precisare che i circa 70 grammi di grassi giornalieri spettanti all'uomo "medio" dovrebbero provenire per non più di un quarto dagli acidi grassi "saturi" e per i rimanenti tre quarti dagli acidi grassi mono e polinsaturi.

Proprio su questo aspetto si incentra l'equivoco che ha colpevolizzato oltre misura le carni e, in particolare, i salumi. In pratica, i troppi incompetenti che straparano di alimentazione hanno finito per identificare i grassi saturi con i grassi animali appesantendo oltre misura gli ipotetici pericoli delle carni rispetto ad un'alimentazione vegetariana.

Tale grossolana semplificazione non corrisponde a verità, anche se, generalmente, nel mondo animale "prevalgono" i grassi saturi sugli insaturi mentre nel mondo vegetale accade il contrario.

La carne suina è proprio il tipico esempio di come la presunta teoria e la realtà non sempre coincidano, dal momento che la composizione di queste carni è, negli anni più recenti, notevolmente cambiata a seguito degli interventi degli allevatori sulla linea genetica e sui mangimi. Le carni di maiale e, quindi, anche i salumi sono oggi meno grassi di un tempo e, soprattutto, hanno un rapporto quasi paritario tra grassi saturi e insaturi.

Nel suino "leggero" ormai, il lardo sottocutaneo è sceso da uno spessore di 8-10 centimetri a non più di 2-3 e la quantità di grasso infiltrato nel tessuto muscolare si è ridotta, fino al punto che la bistecca di maiale può risultare perfino arida e resistente alla masticazione, proprio per la scarsità del grasso.

Si giunge così alla constatazione che il tasso di colesterolo nel maiale è, oggi, non diverso da quello del manzo, del pollame o dell'agnello e che la fettina di maiale, come il prosciutto, può figurare perfino nelle diete ipolipidiche degli ospedali.

Necessità di aggiornamento

Purtroppo, questi dati sulla effettiva composizione degli alimenti soggetti a evoluzione genetica e mangimistica, non sono sufficientemente conosciuti né dai consumatori né dagli stessi medici.

Questa precisazione vuole riconfermare il concetto, basilare per chi si occupa di nutrizione, che la demonizzazione o la mitizzazione di qualsiasi alimento, per dei contenuti talvolta neppure ben conosciuti e senza valutare come questi si armonizzino nel totale della razione alimentare giornaliera, è una astrazione impropria e inutilmente punitiva per coloro che sanno apprezzare la buona tavola.

Tutto ciò non vuol essere una riabilitazione controcorrente dei grassi animali (anche se cifre alla mano c'è la possibilità per un buon gastronomo di usare in cucina anche un po' di lardo o di guanciale pur nel pieno rispetto delle *Linee guida per una sana alimentazione italiana*), ma soltanto la traduzione aritmetica di quelle raccomandazioni internazionali che correttamente interpretate permettono di mangiare alternativamente tutti i prodotti di salumeria, dalla mortadella ai würstel o allo zampone.

La proposta di base della medicina è di ridurre il consumo dei grassi saturi e non certo di abolirli (per fortuna ciò non sarebbe neppure attuabile con i comuni alimenti) perciò è del tutto normale consumare una porzione di prosciutto o di salame se nei restanti pasti non figureranno alimenti ricchi di grassi saturi come formaggi, uova o alcuni dolci.

Non si deve dimenticare, inoltre, che i pregi delle carni, di qualsiasi specie animale, non si esauriscono nell'eccellente apporto amminoacidico –tra l'altro ricco anche di quegli amminoacidi ramificati a cui oggi si assegnano particolari meriti metabolici– ma riguardano una serie di elementi, vitaminici e minerali, tra cui in primo luogo il ferro “biodisponibile”, lo zinco, la carnitina e le vitamine del complesso B.

Responsabilità dello stile di vita

In conclusione, la tradizione e il buon senso testimoniano che l'uomo si è sempre giovato delle carni e tra queste anche delle carni fresche o conservate di maiale; sarà il tipo di vita più o meno attiva a condizionarne la frequenza dell'uso e la grandezza delle porzioni. Ciò che per un giovane atleta può rappresentare una preziosa fonte proteico-energetica può, invece, trasformarsi in un ulteriore e non raccomandabile sovraccarico se trasferito nella dieta più esuberante di un adulto sedentario.

In questo caso, prima di dire che il prosciutto o il salame sono “pericolosi”, bisognerebbe chiedersi se il vero pericolo non derivi piuttosto da un errato “stile di vita” del cittadino moderno e, in primo luogo, dalla sua eccessiva sedentarietà e, quindi, dalla sproporzione tra entrate alimentari e spese energetiche, che è alla base del diffondersi dell'obesità.

La proposta didattica

Suscitare interesse nei confronti dei salumi e delle trasformazioni che negli ultimi anni li hanno resi alimenti pienamente rispondenti ai principi di una corretta nutrizione: è questa la motivazione dalla quale il kit didattico *Galassia Salumi* prende lo spunto. In questa prospettiva, l'educazione alla salute intesa come benessere complessivo e armonica crescita è la finalità ultima della proposta didattica.

Gli obiettivi

A partire dall'approfondimento sui salumi, si intende guidare gli studenti a:

- conoscere meglio le esigenze del proprio organismo, attraverso uno degli alimenti di cui si nutrono;
- comprendere lo stretto collegamento tra produzione e consumo, in riferimento alla ricerca della qualità;
- scoprire il piacere di apprendere sempre cose nuove per imparare a compiere scelte di alimentazione consapevoli e non superficiali.

Gli strumenti

La proposta didattica *Galassia salumi* è organica nei contenuti ma articolata nello svolgimento, affinché ogni docente possa agilmente servirsene per approfondire le differenti tematiche. Il kit didattico comprende:

- l'Unità didattica (U.D.): è articolata in cinque "Itinerari" che trattano di principi nutritivi e corretta alimentazione, di tradizione storica e trasformazione imprenditoriale, di educazione alla salute e al consumo.
- Il CD: uno strumento prezioso e innovativo che arricchisce il percorso e integra l'informazione dell'U.D., anche se può essere utilizzato in modo autonomo e indipendente da essa.

I percorsi

Gli Itinerari dell'U.D. si articolano in paragrafi e, nel linguaggio, si rivolgono direttamente agli studenti, così da risultare per essi di agevole e – si spera – piacevole lettura. Ad ogni Itinerario è collegato *Il laboratorio per le attività* destinato sia all'elaborazione personale che all'interazione di gruppo. Rubriche fisse di ciascun laboratorio sono: *Allargare l'orizzonte*, proposte diverse per uscire sul territorio; *Caro amico ti scrivo*, un'espansione narrativa in forma epistolare nella quale due ipotetici "amici di penna" si raccontano le proprie esperienze. Nell'elaborare i loro testi, gli alunni dovranno servirsi delle conoscenze acquisite e pertanto questo lavoro potrà costituire una verifica delle capacità di rielaborazione personale, utile anche per il previsto Concorso.

Poiché gli Itinerari sono stati scritti per essere letti dai ragazzi, i docenti avranno cura di fotocopiarli e consegnarne una copia ad ogni alunno.

Gradevolmente ludico e piacevolmente interattivo, il CD *Galassia salumi* consente agli studenti di acquisire con rapidità un'ampia e corretta informazione mentre, in un viaggio intergalattico in compagnia di un giovane extra terrestre, *Filikòs*, raggiungono la Terra alla scoperta dei salumi.

Ai colleghi docenti e ai loro studenti, non resta dunque che augurare...

Buon Viaggio nella **Galassia salumi** !

* Nel redigere i testi si sono tratti utili spunti da varie pubblicazioni; avendo ritenuto di non appesantire la lettura con un'articolata bibliografia, si vogliono qui ringraziare tutti coloro che, con i loro scritti, hanno facilitato questo lavoro.

Cinque per cinque: il segreto per crescere bene



- E' tardi, mamma; non ho tempo per la colazione. - Aspetta! Prendi almeno questo panino al prosciutto per merenda...

- Non posso. Ciao! Devo correre via.

Ma dove corri?

Se le tue giornate scolastiche iniziano in questo modo, sei già partito con il piede sbagliato. Eppure sai bene quanto sia importante una corretta alimentazione, soprattutto alla tua età: lo sapevano anche gli antichi Greci che, per primi, usarono una parola molto attuale ai nostri giorni: **dieta**. Essa significa *misura, regola di vita* ed è questo il significato che anche tu devi darle: dieta corretta significa quindi trovare un equilibrio nell'alimentazione quotidiana perché tutti gli alimenti siano presenti nella giusta distribuzione per fornirci ciò che è essenziale per l'organismo: l'energia e i nutrienti.



Energia e nutrienti sono termini che ti sono certamente noti. Ma se vuoi saperne di più, puoi unirli a Filikòs nel suo viaggio nel CD *Galassia salumi*.

Dai nutrienti agli alimenti

Se è vero che i nutrienti sono più o meno rappresentati in quasi tutti i cibi, non esiste però un "superalimento" talmente completo da poterli contenere da solo tutti nella quantità necessaria all'organismo. Questo implica che si deve variare alimentazione in modo che nella dieta siano presenti tutti i nutrienti, anche se si può scegliere tra cibi che presentino le stesse caratteristiche nutritive.

Praticamente, nella dieta quotidiana devi badare che, opportunamente alternati con gli altri, siano presenti cibi appartenenti a ciascuno di questi cinque gruppi di alimenti: 1) carne, pesce, uova e legumi; 2) latte e derivati; 3) cereali e tuberi; 4) grassi da condimento; 5) vegetali a foglia, ortaggi e frutta.

Cinque gruppi di alimenti per cinque pasti giornalieri: ecco svelato il segreto per crescere bene.



Quando, invece, nella tua alimentazione elimini o riduci drasticamente la carne o il latte o il pane e la pasta, quando – come dici tu – ti metti a dieta, tu alteri arbitrariamente un equilibrio sapiente faticosamente raggiunto nei secoli. L'uomo, infatti, è un essere onnivoro che ha imparato a selezionare e a variare gli alimenti e in tal modo è riuscito a garantirsi una nutrizione adeguata. Oggi, però, le scelte che si compiono, dettate da discutibili mode alimentari, rischiano di non corrispondere ai fabbisogni nutrizionali. E, parlando di nutrizione, devi sapere che alla tua età, per una sana e corretta crescita del tuo organismo, è particolarmente utile consumare la carne regolarmente, ma senza esagerare.

Carne e proteine: un binomio di qualità

L'energia necessaria per svolgere le diverse funzioni fisiologiche deriva dall'utilizzazione dei nutrienti energetici quali i grassi, le proteine e i carboidrati, che sono anche lo stesso tipo di composti presenti nel nostro organismo. Particolare importanza rivestono le proteine, in quanto, oltre all'energia forniscono materiale necessario (gli aminoacidi "essenziali") per la crescita e il mantenimento dell'organismo. Esse generano, infatti, sempre nuova materia vivente nell'infanzia e nell'adolescenza, la riparano e la rinnovano lungo tutto l'arco della vita; quelle poi che l'organismo assume con la carne e i salumi sono proteine di ottimo valore biologico sia perché costituite da un assortimento abbondante e completo di tutti gli aminoacidi compresi quelli *essenziali* sia per l'alta capacità di utilizzazione degli stessi. Anche alcuni prodotti vegetali presentano una buona quantità di proteine, ma queste sono di minore valore biologico in quanto meno utilizzabili per una composizione in aminoacidi "essenziali" meno rispondente alle nostre necessità.



Gli aminoacidi

Gli aminoacidi sono molecole piccole formate da atomi di carbonio, idrogeno, ossigeno e azoto. Se ne conoscono venti tipi che, unendosi tra loro, possono originare un numero enorme di proteine. L'uomo, scomponendo le proteine alimentari negli aminoacidi che le costituiscono e trasformando un aminoacido in un altro, li riutilizza per costruire le proteine che gli servono per formare i vari tessuti del suo corpo, gli enzimi, alcuni ormoni, gli anticorpi. Ma vi sono 8 aminoacidi (9 per il bambino) che l'uomo non riesce a sintetizzare e che, quindi, devono obbligatoriamente essere assunti con il cibo: questi aminoacidi sono quelli che si definiscono "essenziali".

Per una buona crescita del tuo organismo, ogni giorno devi assumere da 60 a 75 grammi di proteine nutrendoti di latte, uova, formaggi, pesce, vari tipi di carni e salumi (proteine di provenienza animale) e, inoltre, cereali, legumi e frutta secca (proteine di provenienza vegetale).

Carne o carni: questo è il problema

Fettina di vitello, petto di pollo e, naturalmente, gli immancabili hamburger dei serial Tv: spesso il tuo orizzonte alimentare sulla carne si esaurisce qui.

Tali scelte nascono forse anche dall'idea tradizionale che le carni bovine siano più nutrienti di altre; al contrario, tutti i tipi di carne sono dotati di una percentuale di proteine di circa 20 grammi per ogni 100 di parte commestibile e tale percentuale cresce intorno ai 25 grammi nel caso dei salumi.

Le vitamine del complesso B

Vitamina B1: indispensabile per il metabolismo di tutte le cellule dell'organismo (in particolare per la liberazione dell'energia dalla molecola dei carboidrati) e per la buona salute del tessuto nervoso e del tessuto muscolare;

vitamina B2: necessaria per la liberazione di energia dai carboidrati, dalle proteine e dai grassi e per il mantenimento delle mucose;

vitamina B12: presente solo nel mondo animale ed essenziale per la sintesi di materiale genetico (acidi nucleici), per la formazione dei globuli rossi, per la utilizzazione dei grassi e soprattutto per lo sviluppo e il buon funzionamento del sistema nervoso.

Inoltre tutte le carni:

- sono utili alla formazione dell'emoglobina dei globuli rossi perché ricche di ferro di facile assorbimento;
- contengono elementi minerali come lo zinco che favorisce una buona difesa immunitaria, la cicatrizzazione delle ferite e un buon funzionamento del fegato e il magnesio utile per la costruzione delle ossa e dei denti;
- sono fonte primaria di vitamine del complesso B.

Vorrei, per finire, rispondere ad un quesito che -ne sono sicuro- si è posto alla tua mente: è necessario per il nostro organismo mangiare alimenti che contengono grassi?

Non tutto il grasso viene per nuocere

Anche i grassi, se assunti in maniera equilibrata con gli altri nutrienti, non sono dannosi ma anzi indispensabili al nostro organismo: forniscono acidi grassi essenziali e veicolano le vitamine liposolubili. In un'alimentazione corretta essi devono contribuire per circa il 25-35 per cento al fabbisogno calorico giornaliero.

Si deve anche badare alla qualità di questi grassi che devono presentare un'equa distribuzione tra acidi grassi saturi e insaturi. I grassi animali presenti nelle carni sono più ricchi di acidi grassi saturi, ma non solo di questi. Negli ultimi anni si è riusciti a far sensibilmente diminuire sia la quantità globale di grassi che la quota dei grassi saturi a vantaggio di quelli insaturi. Questi ultimi svolgono un'importante funzione nella prevenzione dell'eccessiva concentrazione di colesterolo nel sangue. Volendo considerare in

Gli acidi grassi

Da un punto di vista nutrizionale assume particolare importanza la natura "satura" (ossia tale che nella molecola non vi sono più legami liberi disponibili per legare ulteriori atomi di idrogeno) o "insatura" degli acidi grassi, che, oltre a determinare un diverso grado di consistenza, ha importanti riflessi ed effetti metabolici sull'organismo. Il suggerimento è quello di scegliere cibi e condimenti dosandoli bene fra prodotti animali e vegetali, in maniera tale che nel complesso le quantità di acidi grassi polinsaturi e monoinsaturi prevalgano sui saturi.

particolare la carne suina e i salumi, questi sono oggi complessivamente più magri, contengono grassi di migliore qualità compreso l'acido oleico maggiore componente dell'olio d'oliva, pilastro della dieta mediterranea e presentano un contenuto di colesterolo molto ridotto. Infine, grazie appunto alla presenza dei grassi insaturi, non incrementano la quantità di colesterolo nel sangue, se vengono consumati nella giusta quantità.

Come sia stato possibile migliorare a tal punto le carni suine è ciò che vedremo nei prossimi itinerari.

Il colesterolo

Il colesterolo è una sostanza presente naturalmente nell'uomo e negli altri organismi animali nei quali esplica numerose e fondamentali funzioni: è indispensabile alla vita, ma da tener sotto controllo perché in dosi elevate può essere dannoso per le arterie e per il cuore. Il colesterolo è presente in molti alimenti, ma non è essenziale assumerlo con l'alimentazione: infatti, la maggior parte di esso è prodotta dal nostro organismo e solo una piccola quota è assunta mediante l'alimentazione.



1° itinerario



Dimmi come mangi

A volte, specialmente alla tua età, non si hanno comportamenti alimentari corretti. Rifletti sulla tua alimentazione, rispondendo al seguente questionario:

- Sei solito fare colazione al mattino?
sì no
- Cosa mangi abitualmente per la prima colazione?
 pane
 fette biscottate
 dolci da forno
 latte
 yogurt
 succo di frutta
 tè o altro.....
 altro.....
- Se ti capita di affrontare la mattinata scolastica senza aver fatto colazione, ti sembra che ciò incida sulla tua attenzione e sul tuo rendimento?
sì no
- La merenda a scuola:
 solitamente è costituita da.....
 è un'abitudine
 la mangi solo saltuariamente
 la acquisti sul momento
 è preparata a casa
- Il pranzo e la cena: quale di questi cibi è sempre presente (P), quale saltuariamente (S), quale del tutto assente (A)?

	<i>pranzo</i>	<i>cena</i>
pane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pasta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
riso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
minestra di verdure	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

carne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pesce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
uova	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
formaggi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
salumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
legumi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verdura cotta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
verdura cruda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
patate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
frutta fresca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
frutta secca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dolci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
acqua	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

altre bevande (indicare quali):

- Come giudichi il tuo menù?
Monotono Vario
- Abitualmente:
 mangi con calma
 consumi un pasto veloce
- Cosa fai subito dopo il pranzo?
- Durante il pomeriggio, sei solito mangiare qualcosa prima di cena?
 abitualmente
 in modo saltuario
- Mangi di più nelle seguenti occasioni:
 mentre studi
 quando guardi la televisione
 quando esci con gli amici
 dopo aver fatto sport
- Cosa mangi nel pomeriggio?
 unica merenda a base di.....
 frequenti incursioni nel frigorifero per mangiare.....
 non mangio
- Cosa bevi nel pomeriggio?
 acqua
 bevande dolci (tè, succhi di frutta)
 bevande gassate

Ancora una domanda per un'ulteriore riflessione:

- ti sembra che la tua alimentazione quotidiana corrisponda al cinque per cinque: il segreto per crescere bene?

Dieta di classe

Dopo aver rilevato le tue abitudini alimentari, confronta con i compagni e con il docente quanto è emerso per ciascuno di voi dall'analisi della propria alimentazione: verificate se, grazie a ciò di cui vi nutrite, rifornite in modo corretto il vostro organismo dell'energia e dei nutrienti necessari per crescere. Per fare questo potete servirvi anche della **tabella sul Valore nutrizionale ed energetico dei principali alimenti**, riportata qui di seguito. Al termine, realizzate su di un cartellone, la *dieta di classe* che risulti corretta per apporti energetici e nutrizionali ed equilibrata nel presentare quotidianamente i diversi gruppi alimentari.



Allargare l'orizzonte

La riflessione e il lavoro di questo primo itinerario ha certamente suscitato in te e nei tuoi compagni molti interrogativi, molte richieste per le quali desiderate una risposta. Molto utile può risultare, dunque, l'incontro con un nutrizionista o con il medico scolastico che possa correttamente orientare le abitudini alimentari di ciascuno di voi.

*Cara amica
ti scriva*



Sara e Peppino sono amici di penna: pur non essendosi mai incontrati, si considerano amici per l'intenso scambio di esperienze che intercorre tra loro attraverso le lettere che si scrivono.

Sara, una tua coetanea simpatica e sportiva è sempre attenta al "chilo in più"; vive in una grande e caotica città. Peppino è un ragazzo buono e spontaneo, amico di tutti e soprattutto degli animali, un vero patito dell'ecologia. Abita in un centro di campagna, ove suo padre possiede un'avviata azienda agricola in cui pratica agricoltura e allevamento seguendo sistemi tecnologicamente avanzati.

Immagina ora di scrivere tu le lettere che i due amici si scambiano, dopo aver completato con la tua fantasia questo sommario identikit. E' importante che, al termine di ogni itinerario didattico, emergano nelle lettere che scriverai i contenuti che hai appreso, leggendo il testo e attraverso le varie attività.

Bene! Può cominciare Sara:

*Cara Peppino,
oggi in classe abbiamo discusso di.....*

Dopo aver fatto riferimento alle abitudini alimentari più diffuse tra voi ragazzi, puoi presentare nel testo le linee essenziali di una alimentazione corretta per una buona crescita e un buono sviluppo del tuo organismo. Vanno evidenziati in particolare il ruolo delle proteine e dei grassi nell'alimentazione e l'importanza delle carni nella dieta di un adolescente.



Valore nutrizionale ed energetico dei principali alimenti



Ogni 100 g di...	contengono g di			Kcal
	prof.	grassi	carb.	
cereali e derivati				
Biscotti secchi	6,6	7,9	84,8	416
Cornflakes	6,6	0,8	87,4	361
Fette biscottate	11,3	6,0	82,3	408
Pane di tipo 0	8,1	0,5	63,5	275
Pasta di semola	10,9	1,4	71,7	325
Pizza bianca	7,9	5,9	57,9	301
Pizza con pomodoro	7,1	6,6	41,4	243
Riso brillato	6,7	0,4	80,4	332
legumi				
Fagioli Borlotti freschi	10,2	0,8	22,7	133
Fagioli secchi	20,2	2,0	47,7	278
Lenticchie secche	22,7	1,0	51,1	291
Piselli freschi	5,5	0,6	6,5	52
verdure e ortaggi				
Carciofi	2,7	0,2	2,5	22
Finocchi	1,2	tracce	1,0	9
Funghi coltivati	2,2	0,3	4,5	28
Lattuga	1,8	0,4	2,2	19
Melanzane	1,1	0,4	2,6	18
Patate	2,1	1,0	17,9	85
Peperoni	0,9	0,3	4,2	22
Pomodori da insalata	1,2	0,2	2,8	17
Spinaci	3,4	0,7	2,9	31
Zucchine	1,3	0,1	1,4	11
frutta fresca				
Albicocche	0,4	0,1	6,8	28
Arance	0,7	0,2	7,8	34
Banane	1,2	0,3	15,4	65
Ciliegie	0,8	0,1	9,0	38
Fragole	0,9	0,4	5,3	27
Mandarini	0,9	0,3	17,6	72
Mele	0,3	0,1	13,7	53
Meloni	0,8	0,2	7,4	33
Pere	0,3	0,1	8,8	35
Pesche	0,8	0,1	6,1	27
Uva	0,5	0,1	15,6	61
carni fresche				
Maiale (coscio)	20,2	3,2	0	110
Maiale (bistecca)	21,3	8,0	0	157
Pollo (intero con pelle)	19,0	10,6	0	171
Vitello	20,7	1,0	0	92
Vitellone (girello, noce)	21,3	2,8	0	110
salumi				
Cotechino cotto	21,1	24,7	0	307
Mortadella	14,7	28,1	1,5	317
Prosciutto cotto	19,8	14,7	0,9	215
Prosciutto cotto sgrassato	22,2	4,4	1,0	132

Ogni 100 g di...	contengono g di			Kcal
	prof.	grassi	carb.	
carne				
Prosciutto crudo	26,9	12,9	0	224
Prosciutto crudo sgrassato	29,3	4,6	0	159
Salame Milano	26,7	31,1	1,5	392
Speck	28,3	20,9	0,5	303
Wurstel	13,7	23,3	1,4	270
pesce				
Cefalo	15,8	6,8	0,7	127
Merluzzo	17,0	0,3	-	71
Rombo	16,3	1,3	1,2	81
Sogliola	16,9	1,4	0,8	83
Spigola	16,5	1,5	0,6	82
Tonno sott'olio (sgocciolato)	25,2	10,1	0	191
Trota	14,7	3,0	-	86
latte e formaggi				
Caciotta toscana	24,6	29,6	-	365
Emmenthal	28,5	30,6	3,6	403
Fiordilatte	20,6	20,3	-	265
Grana	33,9	28,5	3,7	406
Latte di vacca intero	3,3	3,6	4,9	64
Latte parzialmente scremato	3,5	1,5	5,0	46
Mozzarella di vacca	18,7	19,5	0,7	253
Parmigiano	33,5	28,1	tracce	387
Ricotta di pecora	9,5	11,5	4,2	157
Stracchino	18,5	25,1	tracce	300
Yogurt intero	3,8	3,7	4,3	65
uovo di gallina (intero)	12,4	8,7	tracce	128
grassi da condimento				
Burro	0,8	83,4	1,1	758
Margarina	0,6	84,0	0,4	760
Olio di oliva	0	99,9	0	899
dolci				
Caramelle dure	tracce	tracce	91,6	344
Cioccolato al latte	7,3	36,3	50,5	545
Cioccolato fondente	6,6	33,6	49,7	515
Crostata con marmellata	4,9	8,2	65,5	339
Gelato Fiordilatte	4,2	13,7	20,7	218
Ghiacciolo all'arancia	0	0	36,5	137
Marmellate	0,5	tracce	58,7	222
Merendine con marmellata	5,5	8,3	69,6	358
Merendine farcite	6,2	15,1	67,3	413
Zucchero	0,0	0	104,5	392
altri prodotti				
Aranciata	0,1	0	10,0	38
Coca cola	tracce	0	10,5	39
Maionese	4,3	70,0	2,1	655
Pop corn	12,0	4,2	77,9	378

Fonte: INRAN – Tabelle di composizione degli Alimenti - Revisione 2000

Un alimento per l'uomo



Da allora il maiale è un vero e proprio "animale alimentare". Attraverso una sapiente zootecnia l'uomo ne ha progressivamente migliorato la qualità delle carni, imparando anche a conservarle e a trasformarle in alimenti sempre più nutrienti, i salumi.

Inoltre, per i nostri antichi progenitori che vivevano in perenne attività muscolare e in regioni fredde prive del riscaldamento, le carni del maiale erano un'utile riserva energetica, una miniera di grassi giusti per le esigenze di allora.

In linea coi tempi

Ma i tempi per l'uomo sono cambiati: oggi noi tutti ci muoviamo di meno, il lavoro manuale è diminuito, le nostre case sono riscaldate; abbiamo quindi minor bisogno di grassi e di riserve energetiche. Cambiano le esigenze alimentari e, dunque, in linea con i tempi, anche il maiale bada alla linea.

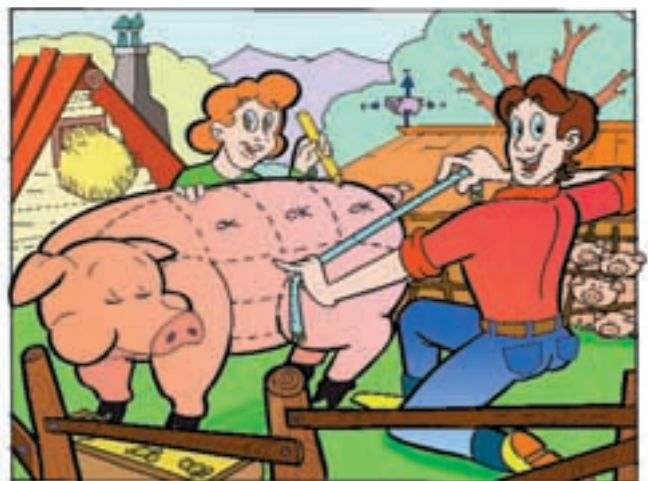
Per modificare le caratteristiche dei suini, si è innanzitutto intervenuti sulla riproduzione; dall'unione di linee genetiche diverse si ottengono esemplari che presentano aspetti molto vantaggiosi per l'allevamento: i suinetti hanno un maggior peso alla nascita; superano in numero elevato lo svezzamento; accrescono il proprio peso con più velocità per una maggiore capacità di assimilare gli alimenti; sono, infine, estremamente prolifici.

Ma è soprattutto sul piano nutrizionale che, grazie ai miglioramenti genetici, si sono ottenuti i risultati più importanti: nel suino moderno, dotato di ossatura piccola, è aumentata la

quota muscolare dei tagli carnosì più pregiati quali il prosciutto, la spalla e la lombata, ed è diminuito il grasso, sia quello di marezzatura che si infila nella parte magra della carne, sia quello sottocutaneo, di deposito al di sotto della pelle. Infine, grazie all'alimentazione, è cambiata la composizione dei grassi e il rapporto tra grassi saturi e insaturi; contemporaneamente è diminuita la quantità di colesterolo.

L'allevamento del suino italiano

Le carni suine destinate ad essere trasformate devono presentare caratteristiche che le rendano adatte alle necessità di conservazione e assicurino elevato valore nutritivo e pregevoli caratteristiche organolettiche ai salumi. Per questo motivo i sistemi di allevamento del suino italiano differiscono notevolmente da quelli degli altri paesi europei per le seguenti caratteristiche:





L'età e il peso di macellazione

E' solo in età adulta, quando l'animale raggiunge il pieno sviluppo corporeo, che le carni sono ottimamente predisposte ad essere trasformate in salumi di elevata qualità. Per questo, i suini italiani:

- sono contraddistinti da grande taglia e struttura compatta, con scheletro e arti robusti per sostenere la grande mole e lombi sviluppati e ben conformati;
- raggiungono l'età minima di 9-10 mesi ed il peso di 160-170 chilogrammi; i tagli magri (prosciutto, lombi, coppe e spalle) corrispondono circa al 50% e quelli grassi (pancetta, lardo, gola e sugna) circa al 30% del peso totale;
- presentano carni con ottime caratteristiche qualitative: assenza di difetti e patologie del muscolo, colorazione intensa e buona consistenza dei tessuti, sia carnei che adiposi. In particolare: le cosce per i prosciutti crudi e cotti di qualità sono ben conformate e coperte di un adeguato spessore di grasso; i muscoli del collo sono destinati alla preparazione di coppe stagionate; le spalle intere, opportunamente sminuzzate, vengono impiegate per realizzare pregiati insaccati crudi e cotti.

I sistemi di allevamento

Il suino italiano è allevato in complessi moderni di dimensioni variabili. Nella produzione e dopo la riproduzione (accoppiamento, gravidanza e parto) si distin-

guono quattro fasi:

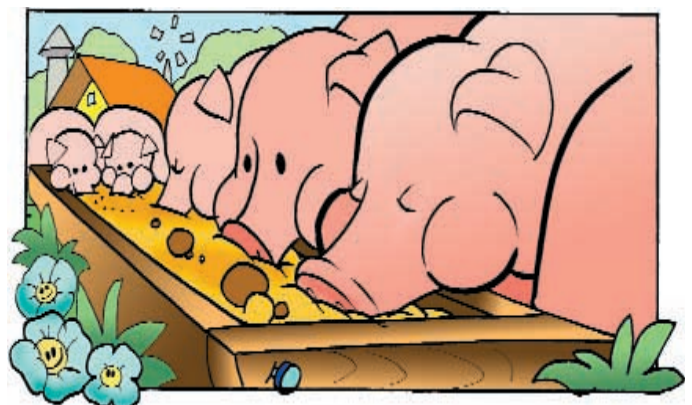
- allattamento: comprende il periodo di circa quattro settimane che va dalla nascita allo svezzamento. Si svolge in sala parto ove il suinetto rimane per un periodo di circa 28 giorni per essere allattato;
- svezzamento: dalla quinta alla dodicesima/tredicesima settimana, i suinetti, alimentati a volontà, sono allevati in un ambiente strettamente controllato, in condizioni igienico-sanitarie ottimali. Verso la dodicesima/tredicesima settimana, una volta raggiunto il peso di 30-35 kg, vengono spostati nel reparto ingrasso;
- accrescimento: dal peso di 30-35 kg a 80 kg;
- ingrasso: da 90 a 160 kg di peso ed oltre.

Le ultime due fasi si svolgono nello stesso ambiente; ai capi vengono somministrate diete molto proteiche ed energetiche per le elevate esigenze alimentari determinate dal notevole accrescimento.

L'alimentazione

Una corretta alimentazione è condizione fondamentale per ottenere dei capi di qualità. Diversamente dal passato, negli allevamenti moderni si segue una rigida pianificazione nutrizionale.

L'alimentazione del suino italiano, a base di materie prime di elevata qualità nutrizionale come cereali e legumi mescolati a farine ricche di concentrati vitaminici e minerali, viene distribuita preferibilmente sotto forma di "broda", cioè aggiungendo al mangime siero di latte, importante fonte proteica e minerale. Tra i cereali si privilegiano quelli di ottima qualità come mais e orzo, tra i legumi, la soia, per un'alimentazione a forte presenza vegetale e ben dotata di grassi insaturi: ciò ha reso il grasso ottimamente digeribile e ha permesso un notevole abbas-



samento della quantità di colesterolo delle carni (paragonabile a quello di pollame e carne bovina), determinando un notevole miglioramento delle caratteristiche nutrizionali dei salumi.

L'attenzione degli allevatori si è concentrata in particolare per contribuire a mantenere il corretto rapporto acidi grassi saturi/insaturi: quelli di costituzione della carne sono infatti in maggioranza di tipo insaturo e, fra quelli saturi di infiltrazione muscolare, l'acido stearico nell'organismo umano viene trasformato in acido oleico, un grasso "buono". Infine, nei grassi muscolari sono presenti alte quantità di fosfolipidi (ricchi dunque di fosforo) fra i quali le lecitine, regolatori essenziali della vita cellulare.

Allevati con cura

I suini italiani vengono accuratamente seguiti in tutte le fasi dell'allevamento. E' questo il compito della zootecnia che, negli ultimi decenni, è passata da una produzione principalmente sviluppata nella piccola azienda familiare ad una dimensione più strutturata degli allevamenti, impostati con rigorosi criteri scientifici.

Per prima cosa l'alimentazione viene giustamente dosata nelle diverse fasi di sviluppo degli animali per consentirne un progressivo, opportuno accrescimento. I suini

sono, inoltre, allevati dalla nascita alla macellazione in locali ad elevate condizioni igieniche in modo da eliminare anche il rischio di eventuali patologie. Ogni animale viene poi continuamente controllato da un punto di vista sanitario al fine di garantire la sicurezza delle carni che mangiamo.

Si deve, infine, considerare che in ogni fase del processo produttivo non viene trascurato il benessere dell'animale, evitandogli ogni inutile sofferenza, sia per l'evidente rispetto dovuto all'animale, sia perché questo ha un'evidente ricaduta sulla qualità delle carni. Si conclude così il ciclo di vita del maiale, nato per diventare alimento per l'uomo attraverso il consumo delle sue carni. L'abitudine a cibarsene che -giova ricordarlo- è corretta e molto opportuna alla tua età se vuoi crescere bene, non è solo determinata da una regola fondamentale della catena biologica alimentare, ma è anche frutto di una precisa evoluzione culturale dell'uomo, l'addomesticamento, una tappa fondamentale dello sviluppo umano.

Per questo, la scelta di non mangiare carne, negando quasi il cammino di progresso fatto dall'uomo, non è una scelta equilibrata di buon senso; e ciò sia detto con il massimo rispetto delle convinzioni di ciascuno, anche se difficili da capire e condividere.



2° itinerario



Scusi, Lei cosa pensa di...

Hai appreso come le carni suine e i salumi abbiano oggi caratteristiche nutrizionali adeguate ai modelli alimentari raccomandati e trovino quindi un giusto posto nella dieta, opportunamente alternati e dosati con tutti gli altri cibi. Nonostante ciò, sono molti coloro che ancora ritengono i salumi inadatti ad un'alimentazione sana ed equilibrata, perché troppo ricchi di grassi e pertanto pericolosi produttori di colesterolo nel sangue.

Per conoscere i pareri più diffusi tra i consumatori, organizza insieme ai tuoi compagni delle interviste preparando una serie di domande; eccone alcune per cominciare:

1. Quali sono i salumi prevalentemente consumati nella sua famiglia?

(indicare anche numero di componenti, sesso ed età)

2. Quante volte a settimana si mangiano i salumi?

3. Indichi con un numero da 1 a 3 (in ordine crescente) i motivi per i quali consumare salumi:

- perché sono più gustosi
- perché sono un alimento ben equilibrato
- perché sono alimenti pronti per l'uso

4. Allo stesso modo determini i motivi per i quali ritiene sia bene non consumare salumi:

- perché sono eccessivamente ricchi di grasso e pertanto non trovano posto in una dieta giornaliera equilibrata
- perché forniscono un apporto proteico minore di quello di altre carni
- perché innalzano il colesterolo nel sangue

Ogni gruppo di voi scelga un salume e sottoponga agli intervistati la seguente griglia.

5. Indichi con un voto da 1 a 9 (in ordine crescente dalla peggiore alla migliore) le caratteristiche che riconosce al (salume scelto per l'intervista):

- gustosità e sapore
- versatilità di impiego in cucina
- praticità di consumo
- costo
- sicurezza igienico-sanitaria della materia prima (carne)
- sicurezza igienico-sanitaria nella produzione e vendita
- corretto equilibrio dietetico
- ricco apporto energetico
- digeribilità

6. Il(salume scelto) le sembra un prodotto:

- "giovane" tradizionale
- per usi di emergenza per occasioni speciali
- per un consumo estivo per un consumo invernale



Un'analisi dettagliata delle risposte porrà facilmente in evidenza come ci siano ancora molti pregiudizi sui salumi. Se confrontate in classe ciò che è emerso dalle interviste con i dati precisi appresi nel primo e nel secondo itinerario, potete avere un'idea esatta di quali siano gli aspetti sui quali è opportuno fornire un'informazione corretta ai consumatori.

Nel valutare le risposte, tenete ben presente l'età e il numero dei componenti familiari per evidenziare il maggiore o minor credito che i salumi trovano nelle diverse famiglie e tra i consumatori di differenti età. Potete sintetizzare quindi i dati, con le opportune statistiche, su divertenti cartelloni (usate solo metà dello spazio disponibile):

Il salame piace ai bambini perché... La mortadella non piace alle nonne perché...

Poi, nell'altra metà del cartellone, ideate voi dei messaggi di risposta **il suino informa le nonne che ...**, dai quali risultino i dati corretti e aggiornati sui miglioramenti delle caratteristiche nutrizionali dei salumi.

Per preparare i messaggi, raccogliete da giornali e riviste o anche da spot televisivi alcuni esempi di pubblicità su questi prodotti. Analizzate quali siano gli elementi che maggiormente vengono proposti all'attenzione dei consumatori. Prendete anche utili spunti per le vostre realizzazioni grafiche.



Allargare l'orizzonte

Hai appreso l'estrema attenzione riservata alle condizioni di allevamento dei suini al fine di renderne le carni più adatte ad una alimentazione corretta e assolutamente sicure sul piano igienico-sanitario. Può essere interessante in tal senso una visita al Laboratorio microbiologico o all'Istituto zooprofilattico della ASL per conoscere la serie di controlli ai quali le carni sono sottoposte prima di essere immesse in commercio.

Caro amico ti scrivo



Questa volta è Peppino a prendere carta e penna per scrivere:

Mio padre ha un allevamento di suini...

Devono emergere, in questa lettera, le principali linee guida delle moderne tecniche di allevamento e alimentazione dei suini, così come le hai apprese in questo itinerario didattico.



3° itinerario

I salumi tipici: un tesoro di carne



Gli studiosi rimasero colpiti dalla scarsa presenza di ossa degli arti posteriori: forse già da allora le carni venivano trattate per ottenerne pregiati prosciutti da commerciare?

Proprio così: le cosce di quei maiali, opportunamente salate e stagionate, erano partite sulle strade dei mercanti. Questo curioso rinvenimento ti rivela dunque come l'arte di fare prosciutti sia molto antica.

E infatti l'uomo imparò presto a conservare le carni eccedenti, soprattutto quelle suine che si rivelarono le più adatte ad essere trattate e conservate. Cominciò così ad allevare maiali "da salumi", soprattutto in Italia nell'area della pianura Padana ed è per questo che solo dal suino italiano si possono ottenere salumi di elevata qualità.

Le sue carni sono infatti:

- ottimamente predisposte per essere conservate, grazie alla buona capacità di trattenere e integrare nei tessuti l'acqua e i succhi, anche dopo la macellazione;
- adeguatamente rivestite da un grasso molto compatto e quindi particolarmente adatto ai trattamenti di conservazione.

Conservare la carne: il mestiere del norcino

Subito dopo la macellazione, il suino "da salumi" viene immediatamente suddiviso nei singoli tagli destinati alla

conservazione. I principali metodi per conservare le carni si sono tramandati nei secoli e sono ancora attuali ai nostri giorni grazie alla norcineria, l'antica tecnica di lavorazione delle carni suine. Sviluppata -come dice il nome- nel paese di Norcia in Umbria, si è poi talmente diffusa da originare moltissimi salumi.

Affinché la carne fresca possa essere conservata e trasformata è necessario che essa sia sottoposta ad idonei trattamenti quali:

- la stagionatura, durante la quale avviene la disidratazione dei tessuti e -in alcuni casi- la loro fermentazione;
- la cottura.

La principale tecnica di disidratazione è la **salagione** che tende a privare dell'acqua il tessuto muscolare; questo, infatti, grazie ad un processo di osmosi, cede acqua mentre il sale viene assorbito dalla carne nella quale si determinano così dei processi proteico - salini che bloccano lo sviluppo dei germi.

Anche con l'**affumicatura** si determina una riduzione di acqua grazie all'azione combinata del calore e del fumo che si sprigiona dalla combustione di trucioli di legno; la carne così trattata assume sapore ed aroma caratteristici, come nello speck. Nel passato, questa tecnica veniva attuata soprattutto nelle regioni continentali dell'Europa, lontane dal mare ma ricche di boschi, ove scarseggiava quindi il sale ma abbondava il legname da ardere.

In tutti i salumi crudi avvengono, durante la stagiona-

tura, molte trasformazioni fisico-chimiche e biologiche che costituiscono la **fermentazione**, un processo di modificazione della sostanza organica attuato da alcuni microrganismi che contengono degli enzimi. In conseguenza di questo fenomeno aumentano i processi di lisi enzimatica, una sorta di predigestione, grazie alla quale i grassi e le proteine diventano più facilmente digeribili.

La **cottura** avviene, per somministrazione di calore, in stufe ad aria secca o in forni a vapore, o per sterilizzazione. Quest'ultima consiste in un processo di riscaldamento a temperature maggiormente elevate, mediante il quale si distruggono tutti i microrganismi presenti, così da rendere possibile la conservazione per lungo tempo.

Tutti i processi di lavorazione fin qui descritti che trasformano i tessuti originari della materia prima sono oggi di breve durata e moderata intensità così da risultare molto rispettosi delle qualità di partenza delle carni. Così, la stagionatura del salame avviene tramite una disidratazione lenta e graduale anziché attraverso il veloce innalzamento dell'acidità; il prosciutto cotto e la mortadella vengono cotti rispettivamente in forni a vapore o in stufe ad aria secca nei quali il trattamento termico è progressivo e controllato. Queste tecnologie dolci completano il lavoro svolto a monte nella filiera di allevamento e alimentazione per produrre carni predisposte alla trasformazione in salumi.

Galassia salumi: come orientarsi?

E' bene distinguere per prima cosa i prodotti crudi da quelli cotti. Un'altra importante suddivisione deve

avere luogo tra carni conservate in pezzi anatomici interi, come il prosciutto, ed altre insaccate, come il salame o la mortadella. Gli insaccati si ricavano da un impasto di carni e grasso macinati, condito con sale e sostanze aromatiche naturali (pepe, garofano, anice, noce moscata, peperoncino) che ne favoriscono la conservazione e conferiscono loro un gusto particolare. I prodotti così ottenuti sono insaccati in un involucro naturale o artificiale e successivamente sottoposti a stagionatura o a cottura.

In base alle caratteristiche fin qui descritte si possono dunque classificare i salumi italiani in quattro importanti categorie:

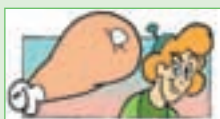
- crudi stagionati in pezzi interi;
- insaccati crudi stagionati;
- cotti in pezzi interi;
- insaccati cotti.

Ma è ormai tempo di conoscere i protagonisti di ognuna di queste categorie.



Per conoscere meglio le caratteristiche di questi e dei molti altri salumi prodotti nelle diverse regioni d'Italia, puoi unirti a Filikòs nel suo viaggio nel CD *Galassia salumi*.

SALUMI CRUDI STAGIONATI IN PEZZI INTERI



Il prosciutto crudo

Il prosciutto crudo è forse il più famoso fra i salumi tipici italiani. La materia prima unica è data dalle cosce di suini italiani dotate di particolare consistenza dei tessuti muscolari e delle parti di grasso; la stagionatura è operata unicamente per mezzo del sale da cucina e dalla lunga fase di maturazione. Tale processo produttivo, che unisce materie prime completamente naturali con una tecnica ed un'esperienza affinata nei secoli, ne fa un prodotto eccellente, dal buon sapore delicato.

Preparato da sempre in tutta la penisola, in alcune regioni ha raggiunto elevati livelli di qualità che l'Unione Europea ha accuratamente tutelato e riconosciuto tramite la **Denominazione d'Origine Protetta (DOP)**, per il prosciutto di Parma, di San Daniele, di Modena, Veneto Berico-Euganeo, di Carpegna, Toscana e Jambon de Bosses e l'**Indicazione Geografica Protetta (IGP)**, per quello di Norcia.

(Dei marchi **DOP** e **IGP** si tratterà nel 5° itinerario).

Naturale e digeribile, il prosciutto crudo è un prodotto di ottime qualità nutrizionali: contiene una percentuale elevata di proteine, presenti nelle loro componenti più facilmente utilizzabili.

Come il prosciutto crudo, anche il **culatello** si ricava da cosce suine fresche e successivamente stagionate; questo salume ha particolari caratteristiche derivate dall'uso di carni mature e consistenti, giustamente mazzate di grasso. Il più prestigioso è il culatello di Zibello un prodotto che gode del riconoscimento **DOP**.



Lo speck

Lo speck si ricava dalle cosce suine disossate e rifilate nelle quali la parte grassa e quella magra sono uniformemente distribuite. Dopo essere stata aperta e disossata, la coscia viene compressa nella tipica forma appiattita, la cosiddetta *baffa*. Dopo il trattamento con la concia degli aromi e sale, la carne viene posta su scivoli di legno che agevolano la perdita dell'acqua ed è pronta per essere affumicata e successivamente sottoposta a stagionatura.

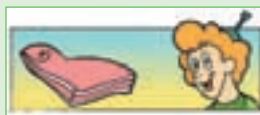
La tipicità di questo salume originario dell'Alto Adige è stata riconosciuta anche dall'Unione Europea attraverso il contrasegno **IGP**. Lo speck presenta caratteristiche di elevato valore nutrizionale e digeribilità ed è un prodotto dal sapore molto particolare e gustoso.



La coppa

La coppa è un salume tradizionale: si ottiene dalla parte muscolare del collo sottoposta a semplice salatura con una miscela di sale, spezie ed eventualmente altri aromi e a lunga stagionatura. La fase di salagione è simile a quella utilizzata per il prosciutto crudo, mentre per il lungo periodo di stagionatura la preparazione della coppa ricorda quella del salame. Il sapore è lievemente dolce, l'aroma caratteristico la rende inconfondibile.

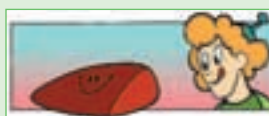
La salumeria italiana propone numerose versioni di coppe e capocolli: l'area tradizionale di preparazione è quella delle province di Parma e Piacenza: la Coppa Piacentina vanta una storia molto antica e ha ottenuto dall'Unione Europea il riconoscimento **DOP**. Anche il capocollo di Calabria che si ottiene utilizzando la parte superiore del lombo aromatizzata con pepe nero e peperoncino è un salume **DOP**.



La pancetta

La pancetta è una vera risorsa energetica nell'alimentazione tradizionale. E' infatti un taglio di carne che deriva dal rivestimento adiposo e muscolare del costato del suino: l'alternanza di strati magri e grassi crea il piacevole effetto striato che si riscontra sul prodotto finito. Si ricava dal ventre del suino, salato e arrotolato nella caratteristica forma. Il profumo è dolce, il sapore gradevolmente saporito rende questo salume protagonista di molti primi e secondi piatti.

La pancetta viene prodotta in numerose versioni: la Pancetta Piacentina dalla classica forma arrotolata e la Pancetta di Calabria, di forma rettangolare e ricca di polvere di peperoncino, sono stati riconosciuti dall'Unione Europea come prodotti **DOP**.

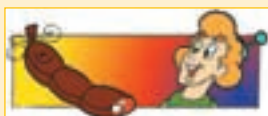


La bresaola

La bresaola viene ricavata da tagli della coscia di manzo selezionati e conciati con aromi naturali. Il procedimento di trasformazione è semplice: la carne, una volta disidratata, si insacca in un budello naturale e viene posta a stagionare per un periodo da uno a tre mesi. La bresaola è una produzione tipica della Valtellina: solo quella prodotta nella provincia di Sondrio può fregiarsi del marchio **IGP**.

Tagliata sottile e condita con olio di oliva, limone e pepe, è un piatto ottimo dall'alto valore nutritivo ed energetico.

SALUMI INSACCATI CRUDI STAGIONATI



Il salame

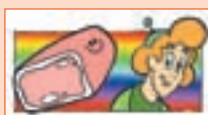
Salami piuttosto che salame: elencare tutti i tipi tradizionali tipici italiani significa percorrere la nostra penisola da Nord a Sud.

Il salame è un prodotto che prevede l'utilizzazione di pezzi magri e grassi tagliati o macinati più o meno finemente, adeguatamente conditi con sale e aromi, e sottoposti a stagionatura, dopo essere stati insaccati.

Anche se attualmente solo alcuni tipi di salame, quello di Varzi, il salame Brianza, il Piacentino, i Salamini Italiani alla Cacciatora e la Soppressata di Calabria, sono tutelati attraverso il riconoscimento **DOP**, tutti gli altri hanno ugualmente definito le proprie peculiarità tramite secoli di tradizione e, spesso, rivelano nel nome un'indicazione della propria provenienza geografica (Milano, Felino, Napoli). Pratico per il suo formato di facile conservazione, il salame si presta molto ai consumi familiari ed è molto gradito dai bambini per la merenda. Ha un alto potere calorico e un interessante apporto proteico e vitaminico.



SALUMI COTTI IN PEZZI INTERI



Il prosciutto cotto

Il prosciutto cotto è un prodotto relativamente recente nella tradizione italiana, ma, grazie al suo profumo delicato, alla sua carne magra e digeribile, ha saputo guadagnarsi amplissimi consensi. La qualità del prosciutto cotto è fortemente correlata alla materia prima utilizzata che si ricava dalle cosce del tipico suino italiano a maggiore accrescimento, dotate di carne e grasso di elevata qualità.

Le valenze nutrizionali del prosciutto cotto rendono il prodotto particolarmente adatto all'alimentazione nei primi anni di età. Tenero e altamente digeribile, è ideale per i toast della colazione del mattino o della merenda e per un pasto completo.

SALUMI INSACCATI COTTI



La mortadella

La mortadella di puro suino prevede l'utilizzo di carni di prima qualità finemente tritate; nell'impasto così ottenuto si aggiungono i "lardelli", pezzetti cubettati di grasso di gola, pregiati e di consistenza molto compatta.

Il tipico profumo di questo salume è dato sia dall'impiego di una sapiente miscela di aromi naturali e spezie sia da una corretta cottura che conferisce anche la caratteristica morbidezza.

La mortadella è un salume antico, conosciuto già dai Romani; il nome deriva da *myrtatum*, alludendo alle bacche di mirto con cui si condiva l'impasto, o forse da *mortarium*, il mortaio nel quale si pestavano le carni. L'origine bolognese di questo salume è talmente caratterizzante che *Bologna* è il nome con il quale la mortadella è conosciuta all'estero ed alla *Mortadella Bologna* è ora stato riconosciuto dalla Unione Europea il marchio **IGP**. Oltre all'Emilia Romagna, la mortadella viene prodotta però anche in molte altre regioni di Italia. E' un ottimo alimento da consumarsi come piatto unico ed equilibrato sotto il profilo nutrizionale; tra i suoi cultori qualcuno preferisce mangiarla in piccoli dadini per addentarne l'aroma.



Il wurstel

Würt è la parola che in lingua tedesca significa salsiccia; il wurstel è infatti una "piccola salsiccia", un

impasto di carne e grasso finemente tritati, condito e insaccato prima di essere sottoposto a cottura ed eventuale affumicatura così da conferire al wurstel il caratteristico aroma.

Il prodotto originario prevede l'utilizzazione di carne suina, ma oggi sul mercato si trovano anche wurstel a base di carni bovine e avicole.

Salume di origine nordica, oggi il wurstel italiano può competere con i più tradizionali prodotti di area germanica. La tradizione gastronomica li vuole cotti alla griglia e accompagnati con crauti cotti in padella con vino bianco, pepe e bacche di ginepro.



Lo zampone e il cotechino

Il cotechino e lo zampone sono due prodotti insaccati di puro suino tipici della tradizione italiana. Sono dati da un impasto di carne magra e cotenna ricavati da parti dell'animale selezionate in funzione delle particolari caratteristiche gastronomiche.

Sono prodotti tipici della tradizione italiana; Modena, in Emilia Romagna, è la città che può rivendicarne i natali e oggi solo lo Zampone Modena e il Cotechino Modena hanno ottenuto il riconoscimento europeo **IGP**. Questi salumi hanno elevato valore nutrizionale: la tradizione li vuole sulle nostre tavole nelle feste natalizie e di fine d'anno, accompagnati superbamente dalle gustose lenticchie. Oggi però, poiché sono molto meno grassi, zampone e cotechino vengono utilizzati per quasi tutto l'anno: si può gustarli con purea di patate, ma alcuni li preferiscono con salsa verde di aglio, prezzemolo e olio.



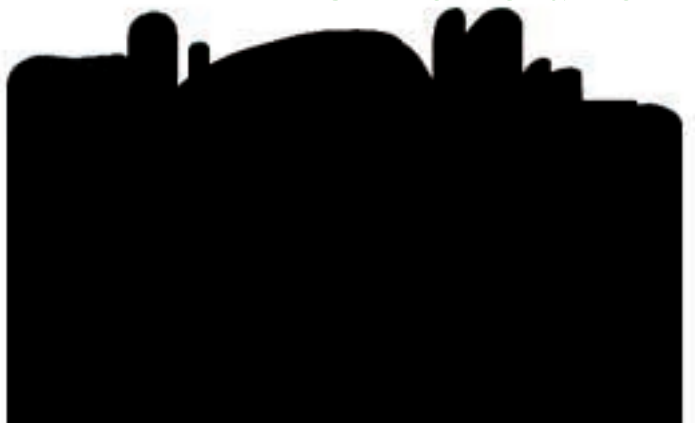


Dialogo in salumeria

E' ora di entrare nel mondo della fantasia e della favola, scrivendo un breve dialogo. Immagina che, di notte, nel banco di una salumeria, i salumi si animino e prendano la parola ciascuno per presentare se stesso: che cos'è, con cosa e come si fa, il luogo di produzione, il valore nutrizionale, le utilizzazioni in cucina.

Hai ormai acquisito molte informazioni sui salumi tipici presentati in queste pagine e nel CD *Galassia salumi*, ma, per un opportuno approfondimento, una gran parte di lavoro può essere svolta da te e dai tuoi compagni, soprattutto per quanto attiene le caratteristiche e le tipologie dei salumi prodotti nella vostra regione.

Confrontando i diversi dialoghi che ciascuno di voi avrà preparato, potrete approntare in classe il testo di una piccola rappresentazione scenica e, a quel punto, non vi resterà che scegliere quale salume voler interpretare.



Allargare l'orizzonte

Per questo itinerario, può essere interessante far precedere il lavoro di laboratorio da una visita ad un salumificio per raccogliere dal vivo dati ed informazioni.

Cara amica ti scrivo



Questa volta diamo la parola ad entrambi i nostri amici; per prima Sara:

Fra un mese ho una gara importante e così sto più attenta a quello che mangio: a cena non mi faccio mancare il prosciutto...

Prima di iniziare a scrivere il tuo testo, leggi il brano *Forza e destrezza: il binomio dello sportivo*.

Se si parla di carne di suina, Peppino è certamente un esperto:

Condivido il tuo entusiasmo per il prosciutto; so per esperienza quanto sia impegnativo preparare dei buoni salumi...

Riportando le proprie esperienze, Peppino presenterà le più importanti caratteristiche del suino italiano e così pure descriverà la preparazione di un salume.

FORZA E DESTREZZA: IL BINOMIO DELLO SPORTIVO

Si racconta che il mitico Milone di Creta, ricordato dai poeti dell'antica Grecia per la sua forza sovrumana, traesse direttamente tale forza dalla grande quantità di carne di cui giornalmente arricchiva la sua mensa; di lui si diceva che fosse in grado di mangiare ogni giorno mezzo torello.

La forza degli atleti fin dall'antichità veniva dunque correlata all'alimentazione con cibi carnei, perché si pensava al trasferimento del vigore dell'animale all'atleta che si nutriva delle sue carni.

Queste antiche teorie sulla forza sono oggi superate, tuttavia alle carni è riconosciuto un importante ruolo di fonte proteica utile alla costruzione delle fibre muscolari. E i muscoli – come sai – sono di fondamentale importanza nella pratica dell'esercizio fisico e dello sport.

Capita spesso di vedere atleti di grande forza fisica ma anche di notevole agilità e velocità: sono duri come macigni, ma agili e svelti come libellule: forza e destrezza, un binomio quasi divino.

Certo la forza degli atleti non dipende solo dal fatto che mangiano tanta carne (in una dieta bilanciata che comprende anche un adeguato apporto di carboidrati e grassi) ma anche e soprattutto dal tipo e dall'intensità dell'allenamento a cui si sottopongono; rimane tuttavia il fatto che le proteine rappresentano i "mattoni" attraverso i quali si costruiscono e si sviluppano i muscoli.



Le orme della storia



Ospite raffinato della cucina come della buona tavola, il maiale può essere considerato a buon diritto parte integrante della cultura italiana.

Sin dalle più antiche tracce storiche, questo animale, attestato nell'area continentale dell'Europa, è presente nella pianura Padana e nelle zone boschive come la Maremma toscana, ricche di querce e castagni, promessa di ghiande e ghiotti frutti per i nostri generosi amici. Che il suino appartenga alla tradizione alimentare occidentale è testimoniato già da Omero: è celebre la trasformazione in porci che la maga Circe opera sui compagni di Ulisse (Odissea, X, 239-245) mentre, meno nota ma più significativa per noi, è la descrizione del porcaro Eumeo che offre ad Ulisse, da poco sbarcato ad Itaca, due maialini cotti allo spiedo e infarinati (Odissea, XIV, 72-82).

Indicativo è poi il parere che della carne di questo animale dà nel V sec. a.C. il greco Ippocrate, padre della medicina: "La carne di maiale è tra le carni quella che fornisce al corpo umano più forza ed è ottimamente digeribile".

Per quanto riguarda la società romana, Polibio, uno storico greco del II sec. a.C. vissuto a Roma, afferma che "tanta è l'abbondanza di ghiande raccolte dai querceti della pianura Padana che la maggior parte dei suini macellati in Italia per la necessità dell'alimentazione degli eserciti si ricava da quella zona". E la situazione non muta nei secoli medievali quando, dopo le invasioni di popoli germanici e soprattutto dei Longobardi, il maiale continua ad essere intensamente allevato allo stato semibrado nella pianura Padana.

Molti anche gli autori che attestano come già presso i Romani si operasse la trasformazione delle carni suine in salumi.

Per il prosciutto stagionato, i principi della corretta salagione possono essere fatti risalire al II secolo a.C. (*De Agricultura* di M. Porzio Catone), mentre per la mortadella fornisce una preziosa testimonianza una stele dell'età di Tiberio (I secolo d.C.) conservata nel Museo Civico Archeologico di Bologna, in base alla quale si può pensare che già a quel tempo fossero preparati salumi sminuzzati nel mortaio, come la mortadella. E ancora il poeta Ovidio e il celebre gastronomo Apicio, rispettivamente all'inizio e alla fine del I secolo d.C., riportano nelle loro opere notizie circa la conservazione delle carni e la produzione dei salumi.

Ovidio ricorda, nelle *Metamorfosi* (VIII, 26-29), che: "con una forca a due punte quello stacca una spalla di porco affumicata che pende da una nera trave; taglia dalla spalla a lungo conservata una piccola parte e dopo averla tagliata l'ammorbidisce con acqua bollente".

Apicio, nel II Libro del "*De re coquinaria*" (La cucina) ci riporta la ricetta della Lucanica: "Trita il pepe, il cumino, la santoreggia, la ruta, il prezzemolo, le spezie, dolci, alcune coccole d'alloro e la salsa. Mescola il tutto con polpa sminuzzata; pesta di nuovo il composto con la salsa, pepe intero, molto grasso e pinoli. Insacca in budella allungandolo per quanto è possibile. Poi sospendilo al fumo..."

L'immagine e il simbolo

Presente nella tradizione alimentare, il suino ha spesso rivestito anche valori simbolici che lo hanno visto associato alle divinità della fecondità della terra, Demetra e Dioniso. E infatti, se si analizza la simbologia del suino nell'arte e nella letteratura, si coglie subito la tradizione positiva che ne fa un emblema di abbondanza; in altre testimonianze invece l'animale è un simbolo del lusso e quindi del male; nell'uno e nell'altro caso, ciò che non è in discussione è la ricchezza delle sue carni: è sempre essa, infatti, a determinare la differente interpretazione.

Raffigurato già nelle antiche pitture rupestri di diecimila anni fa delle grotte di Altamira in Spagna, le rappresentazioni del suino ricorrono spesso nella tradizione greca e, soprattutto, etrusco-romana. Sono frequenti le scene che raffigurano il cinghiale, il progenitore del suino; il celebre "vaso Francois", del VI sec. a.C., mostra il mito della caccia al cinghiale Caledonio: la dea Artemide, adirata con il re Eneo, aveva inviato un cinghiale a devastare i boschi intorno a Calidone, fino a quando l'animale non fu ucciso da Meleagro e da altri eroi greci in una battuta di caccia.

Il simbolo del cinghiale fu poi adottato, nel I sec. a.C., dalla XX legione Romana posta a difendere il confine settentrionale dai possibili attacchi delle irrequiete popolazioni nordiche: a quei soldati non doveva certo mancare

la forza e la determinazione che hanno i cinghiali nell'attaccare gli avversari.

Lo scrittore romano del I sec. a.C., Varrone, ci ricorda che ai generali che godevano della piena fiducia dei loro soldati si soleva assegnare il soprannome di "Scrofa" perché, negli assalti, sarebbero stati seguiti dai propri uomini fino alla fine, proprio come fanno i maialini con le loro madri.

Numerosi sono poi i rinvenimenti di statuette votive che raffigurano degli offerenti mentre portano in braccio un maialino da immolare alla divinità. Del resto, alle origini più remote di Roma, Enea, secondo la profezia, aveva sacrificato a Giunone la bianca scrofa che allatta trenta porcellini per ringraziarla di aver raggiunto le sospirate coste laziali. (*Eneide*, VIII, 42-48; 81-85). E anche il "suovetaurilia", sacrificio contemporaneo di un maiale, una pecora e un toro, è la più completa offerta agli dei secondo la tradizione romana.

Nei primi secoli del Medioevo, la simbologia cristiana assegna al maiale un ruolo negativo e ne fa un'immagine del diavolo: in alcune raffigurazioni, sant'Antonio Abate, che nel deserto aveva sopportato e vinto le tentazioni del demonio, viene mostrato con i piedi sulla testa di un maiale. Colpisce, però, che in tutte le numerose, successive rappresentazioni, il suino non è più sotto i piedi del santo, ma al suo fianco come un compagno di viaggio. E' evidente che la pietà popolare ha trasformato l'iconografia,





basandosi sulla familiarità con l'animale e quindi rivalutandone definitivamente l'immagine.

Sono moltissime, del resto, le rappresentazioni del suino, delle condizioni di allevamento e anche delle tecniche di conservazione e preparazione dei salumi che miniaturisti e disegnatori dipinsero su manoscritti e pergamene e scalpellini e lapicidi scolpirono su bassorilievi e formelle di cattedrali ed edifici pubblici. Venezia, Verona, Cremona, Arezzo, Fidenza, Ferentillo; forse anche nella tua città, sui rilievi di qualche antica chiesa, c'è l'immagine di un suino. Cosa induceva a tali rappresentazioni? Gratitudine verso un animale così generoso con l'uomo ma anche valore propiziatorio, come lascia supporre un rilievo sulla formella di una fontana tedesca ove un tale riesce ad afferrare la ricchezza (monete che cadono dal cielo) ponendosi a cavalcioni di un maiale.

Ugualmente frequenti sono le rappresentazioni di quadri e manoscritti nei quali compaiono immagini e scene popolari aventi per soggetto la lavorazione delle carni del maiale o ricche teorie di salumi. In un codice del XV sec., ogni mese è rappresentato da una miniatura, l'ultima delle quali, riferita a dicembre, raffigura proprio il rito della macellazione del maiale. In una delle cento storie del *Decameron*, Giovanni Boccaccio descrive la vicenda di uno sciocco fiorentino, Calandrino, che recatosi in campagna, "in un suo poderetto, ove era sua usanza, sem-

pre, di dicembre d'andarsene e uccidere ogn'anno un porco (che) n'aveva e quindi farlo salare", viene da alcuni amici derubato del porco e fatto oggetto di alcuni, arguti scherzi. (*Decameron: VIII giornata, novella sesta*).

Ancora, per concludere, un'immagine nota: simbolo di prosperità e abbondanza, forse per questa sua caratteristica, il maialino è per ogni bambino associato al risparmio dei propri soldini: è l'emblema del primo salvadanaio.



* Molte delle notizie storiche qui esposte sono tratte da: Manetti - Tosonotti, *Scienza del maiale, Ed agricole*. Questo completo trattato sull'allevamento del maiale e la produzione di prodotti suini dedica il primo capitolo ad una presentazione del maiale nella storia e nella cultura umana.

4° itinerario



Pagine letterarie e colori da artista

Nel breve testo "A Carnavà..." è presentata un'efficace descrizione di quella che l'autore stesso definisce la "festa pagana" della macellazione del suino. Nell'immaginario collettivo di molte generazioni di contadini e allevatori, il suino ha rappresentato un importante punto di riferimento e, per questo, ha spesso trovato posto in molte pagine di letteratura. Insieme al docente di lettere, puoi compiere una ricerca in tal senso sul libro di antologia e su altri testi che egli vorrà suggerire ai tuoi compagni e a te.

Poi, con l'aiuto del docente di educazione artistica, ricerca ed osserva innanzi tutto quadri ed immagini che abbiano per soggetto il maiale ed i salumi. Successivamente, lavora alla rappresentazione di una *natura morta* (un quadro nel quale vengono raffigurati degli oggetti non animati) con dei salumi. Coloro che sono



meno esperti nell'arte di Leonardo, potranno sostituire colori e pennelli con la tecnica del collage.

L'album dei ricordi

Le tecniche di allevamento sono oggi molto evolute; fino a 50 anni fa, però, le aziende rurali erano piccoli mondi autosufficienti ove agricoltura e allevamento convivevano e si integravano vicendevolmente. Di quel mondo passato vale la pena sapere qualcosa in più; raccogli la testimonianza di qualche anziano contadino che, affidandosi ai ricordi, potrà rievocare gli anni della sua infanzia. Ti sarà facile rilevare sulla base di quanto hai appreso quanto grande sia stata l'evoluzione tecnica degli ultimi decenni.

In classe, dopo aver elaborato tutte le testimonianze raccolte, potrete costruire l'*album dei ricordi*, arricchendolo (se riuscirete a trovarne) con qualche bella foto d'epoca.



Allargare l'orizzonte

Può essere un'esperienza interessante organizzare un'uscita in campagna, in una azienda per scoprire un mondo nel quale tradizione e progresso si integrano in un'equilibrata sintesi.

Caro amico ti scrivo



Nell'azienda del papà di Peppino, le tecniche più avanzate poggiano su una consolidata tradizione. Già il nonno e il nonno del nonno preparavano, infatti, salumi. Ecco così che nella sua lettera, che è il seguito di quella precedente, egli risponde alle curiosità di Sara:

Mio nonno Gigi mi ha raccontato di quando facevano ul purscèll.

Questa lettera è il racconto che Peppino presenta sulle principali tradizioni e sull'arte antica di lavorare le carni del suino. Puoi trarre il tuo materiale di lavoro, oltre che dall'itinerario didattico, dal breve testo qui riportato A Carnavàa ul purscèll al va massàa.



A Carnavàa ul purscèll al va massàa

Il carnevale fissava anche il tempo per un'altra importante operazione del mondo contadino: la macellazione del maiale. Ricordava infatti un detto che *A Carnavàa ul purscèll al va massàa*.

Quello della macellazione del maiale era un momento importante per l'economia di ogni casa, per lo meno di quelle, ed erano tante, ove si allevava oltre a pollame e conigli anche *ul purscèll*, simbolo vivo del benessere alimentare.

Anche per noi ragazzi quella era una giornata del tutto particolare, una festa pagana, di certo, in cui inconsciamente si celebrava la ricchezza.

Intanto tutto doveva avvenire segretamente per via di certe tasse che si sarebbero dovute pagare ed anche questo contribuiva al fascino della situazione. La mattina presto arrivavano gli specialisti, i *mace/ar*. Si mettevano i tipici giubbetti a piccole strisce rosse e i grembiuloni bianchi; affilavano gli acuminati coltelli, davano istruzioni alle donne per l'acqua bollente, preparavano le spezie per la confezione dei salami, ispezionando il caratteristico vascone di legno per la mescola della pasta. La macellazione avveniva sotto il portico, il resto dell'operazione nel locale rustico. Finalmente giungeva il momento: l'emozione prendeva un po' tutti...

Noi bambini venivamo mandati sul fienile che era un po' il nostro palco privato. Poi qualcuno annunciava: "*ul purscèll l'è mort*". Allora scendevamo dal fienile e, intrecciando canti e salti di gioia, sfogavamo le incontenibili energie della nostra età.

Ma la giornata era ancora lunga: il lavoro si trasferiva nel locale rustico ove proseguiva per tutta la giornata. Il macellaio tagliava e selezionava le carni. Tutto era utilizzabile: a noi bambini il macellaio regalava la vescica che, soffiata, diveniva come un palloncino e scatenava nuovamente i nostri giochi, ma il più delle volte essa veniva conservata per essere utilizzata come borsa del ghiaccio.

Infine si tritava la carne che veniva mescolata nella marna aggiungendo sale, pepe nero, aglio e, con una macchinetta, insaccata.

La cantina si riempiva di salami di ogni genere: il *ciguttin* o *cudeghin* (fatto anche con cotiche trite), *salòm*, *salamètt*, *luganega* (salsiccia fatta con lardo, pancetta, lombata, con l'aggiunta di brodo), *bògia* (grosso salame di forme arrotondate). (...)

Dal produttore al consumatore



Occorre esperienza e competenza nel seguire le diverse fasi dei processi di stagionatura durante i quali la qualità della carne va preservata dalle alterazioni microbiche. Inoltre, una serie di disposizioni normative stabilisce scrupolose precauzioni perché in ogni momento la qualità del prodotto sia controllata sul piano igienico-sanitario e su quello nutrizionale e organolettico.

Tutelare la qualità

L'importanza di un'attenta tutela dei processi di lavorazione è stata del resto sempre molto sentita. Curiosando negli antichi archivi emiliani, si possono trovare Bandi e Statuti che prescrivono norme precise per chi voglia esercitare l'"Arte di lardarolo e salcizzaro". Così, nel 1547, dopo essersi costituiti, non senza difficoltà, in corporazione autonoma da quella dei "beccai" (macellai), i "salcizzari" modenesi stabilirono che "non si lascia fare salcizza alcuno che non sia stato gargione di Salcizzaro per anni tre continui (...)".

Ancora, il "Bando sopra le mortadelle" stabilisce che non si possa "fabbricare mortadelle e salumi d'altra sorta di carne, che di porcina, e a chi ne avesse fabbricato, comprato od introdotto d'altra carne, benché minima di essa, vuole Sua Eminenza che in termine di otto giorni dalla pubblicazione del presente Bando debba denunciare (...)".

Perfetta qualità della carne, dunque, e provata competenza del norcino: il segreto da sempre è tutto qui.

Prodotti DOP e IGP

L'eredità della tradizione non è andata perduta nei secoli e, nel passaggio dalla fase artigianale a quella industriale, è stata semmai valorizzata.

Tutelare la qualità e la genuinità dei prodotti in alcuni casi non basta: occorre garantirne anche il sapore. Alcuni salumi infatti non possono essere considerati genericamente come gli altri perché da secoli prodotti con una tradizione che li ha resi assolutamente tipici.

Tale tipicità è stata riconosciuta dall'Unione Europea che ha previsto diversi livelli di attestazione e protezione della qualità dei prodotti attraverso i riconoscimenti **DOP** (Denominazione d'Origine Protetta) e **IGP** (Indicazione Geografica Protetta). Questi marchi garantiscono il rispetto di precise regole produttive e la collocazione degli stabilimenti di preparazione in determinati ambienti geografici. Ciò perché solo in quel territorio sono presenti caratteristiche naturali (clima, terreno, esposizione dei terreni), di lunga tradizione umana, di esperienza in particolari tecniche di lavorazione, tali da conferire ad un prodotto la sua unicità. Derivando da questo insieme di fattori, esso pertanto non può essere riprodotto in altri luoghi e merita di essere salvaguardato da un'appropriata tutela normativa.

In particolare, la **Denominazione d'Origine Protetta (DOP)** caratterizza quei salumi originari di una regione o di un paese, le cui caratteristiche e qualità sono dovute essenzialmente o esclusivamente all'ambiente geografico di produzione; tutte

le fasi della preparazione, trasformazione ed elaborazione devono avvenire quindi nella zona geografica individuata, affinché il prodotto possa fregiarsi del marchio **DOP**.

Anche l'**Indicazione Geografica Protetta (IGP)** collega le caratteristiche e qualità di un prodotto ad una precisa origine geografica e pertanto almeno una fase della produzione o trasformazione o elaborazione deve avvenire nell'area delimitata.



Vi presento i DOP...

I salumi che hanno ottenuto il marchio comunitario DOP sono:

- Prosciutto di Parma
- Prosciutto di San Daniele
- Prosciutto di Modena
- Prosciutto Veneto Berico-Euganeo
- Prosciutto di Carpegna
- Prosciutto Toscano
- Salame di Varzi
- Salame Brianza
- Salame Piacentino
- Culatello di Zibello
- Jambon de Bosses (Valle d'Aosta)
- Lard d'Arnad (Valle d'Aosta)
- Coppa Piacentina
- Pancetta Piacentina
- Soppresata di Calabria
- Capocollo di Calabria
- Salsiccia di Calabria
- Pancetta di Calabria
- Salamini Italiani alla Cacciatora

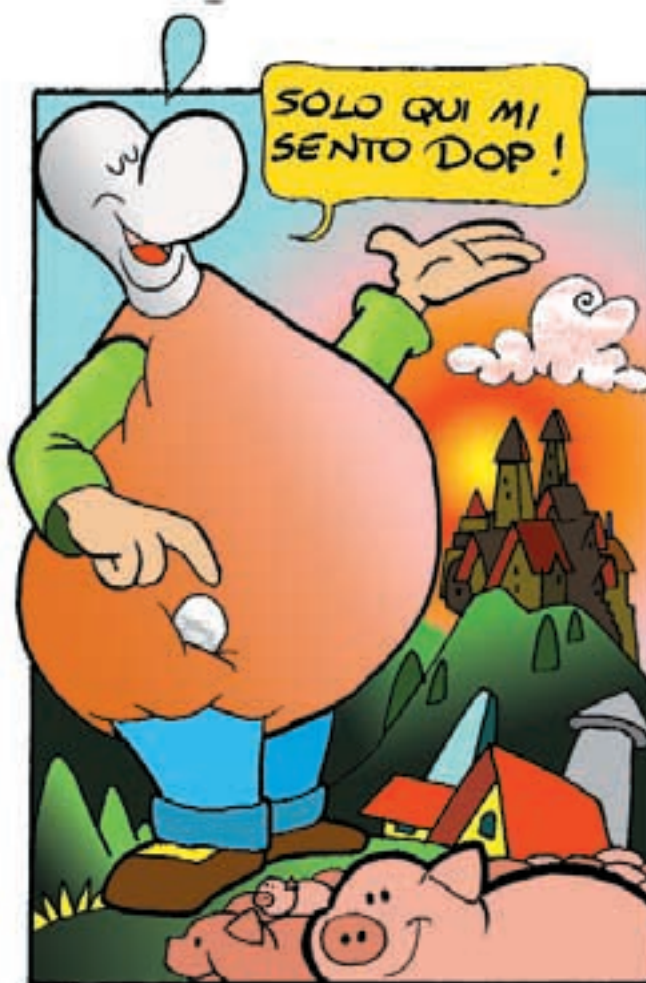


... e gli IGP

Il riconoscimento IGP è stato accordato ai seguenti salumi:

- Speck dell'Alto Adige
- Bresaola della Valtellina
- Prosciutto di Norcia
- Mortadella Bologna
- Zampone Modena
- Cotechino Modena

Tradizione, genuinità, controlli accurati, tutela della qualità e della specificità: risulta evidente l'impegno dei produttori per garantire ai consumatori salumi di qualità.



Principali disposizioni normative sui salumi italiani

Le norme regolano tutte le fasi della filiera produttiva, dalla produzione al prodotto finito, attraverso l'allevamento, il trasporto, la macellazione, la lavorazione e la commercializzazione dei prodotti finiti.

I salumi devono essere prodotti in stabilimenti autorizzati e riconosciuti e sotto la costante vigilanza sanitaria effettuata dalle ASL e dai NAS dei Carabinieri; è inoltre previsto da una Direttiva comunitaria l'autocontrollo delle produzioni, dove il conduttore dell'impianto deve, sotto la propria responsabilità, creare, mantenere e garantire il regolare controllo igienico sanitario dell'intero processo produttivo.

Nella scelta dei salumi, è bene diffidare dei prodotti casalinghi venduti da contadini o da esercizi rurali dove la produzione può non essere soggetta ai necessari controlli e dove le condizioni igienico sanitarie di produzio-

ne possono presentare delle evidenti lacune. Oggi si assiste spesso ad una ricerca di genuinità, si inseguono i sapori di una volta, si raggiungono sperdute masserie dove improbabili norcini fanno il salame "come si faceva una volta", tralasciando però –particolare non trascurabile– di fornire tutte le informazioni di legge legate alle caratteristiche del prodotto ed alla garanzia delle condizioni igienico-sanitarie degli ambienti di produzione. Si torna a casa convinti di aver comprato un salume di "qualità" che, invece, non ha le garanzie che ci fornisce un prodotto preparato in uno stabilimento industriale, dove il controllo in ogni fase di produzione è sinonimo di sicurezza alimentare.

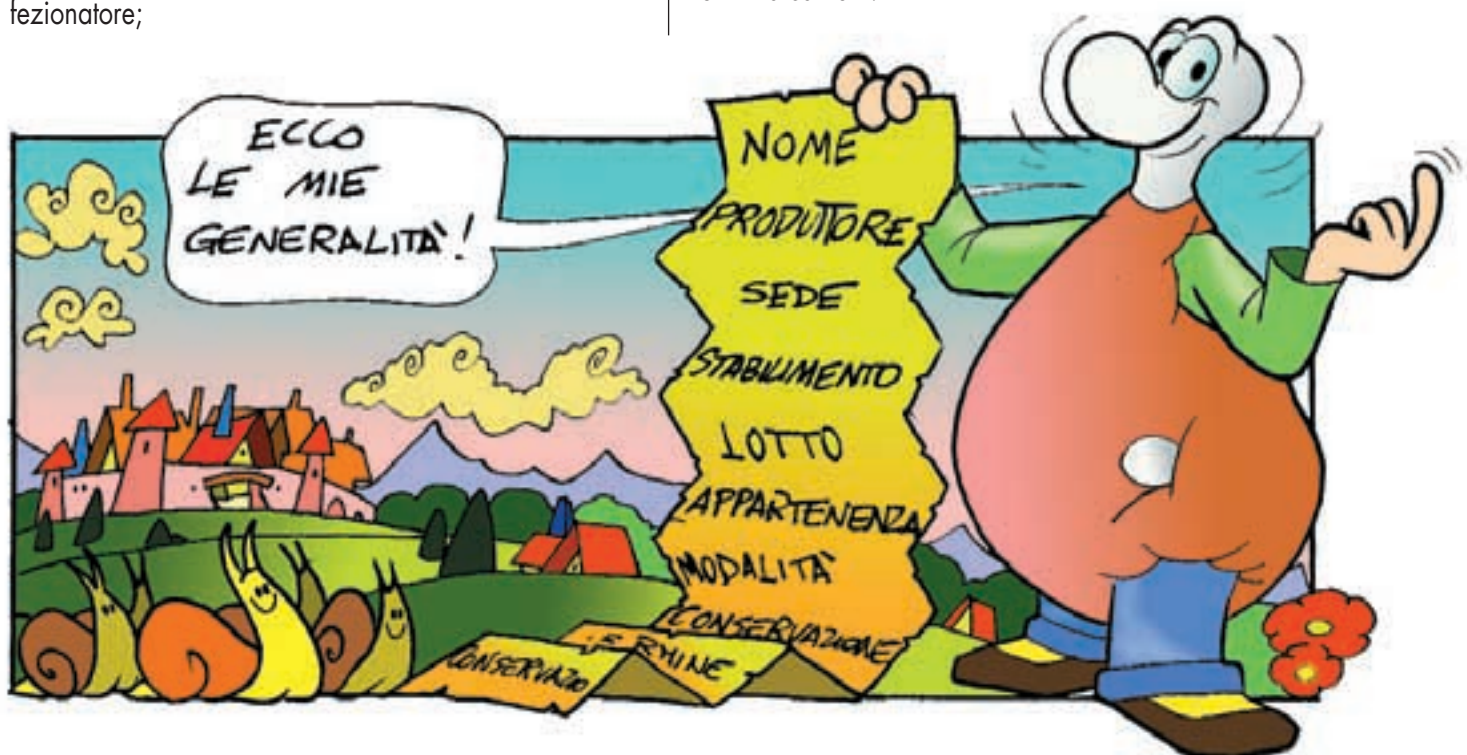
Se si escludono i salumi DOP ed IGP, per i quali tutta la filiera produttiva è regolamentata dai Disciplinari di produzione, per gli altri prodotti non vi sono disposizioni (tranne, naturalmente, quelle igienico-sanitarie) che permettano al momento dell'acquisto una scelta supportata da valutazioni oggettive legate alle reali caratteristiche del prodotto, nella sua naturalezza e nel processo produttivo, per questo i marchi DOP ed IGP sono sicuri elementi di caratterizzazione della qualità e della tipicità dei salumi.

Il Legislatore ha legiferato in modo tale da garantire il consumatore imponendo di indicare in etichetta tutte le informazioni necessarie per scegliere con piena consapevolezza i salumi italiani. Sull'etichetta devono comparire:

- il nome del produttore o della ditta di produzione o il marchio depositato e la sede o del produttore o del confezionatore;

- la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento: ciò dà garanzia sulle origini del prodotto;
- la denominazione di vendita che consente l'identificazione del prodotto evitando di confonderlo con prodotti analoghi;
- l'elenco degli ingredienti in ordine di peso decrescente al momento della loro utilizzazione: grazie a ciò è possibile appurare per gli insaccati se l'impasto è formato solo da carni suine o da una miscela di carni;
- la quantità netta o la quantità nominale;
- il termine minimo di conservazione, ossia la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione: questo è indicato in etichetta con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro", seguito da una data composta da giorno e mese;
- il lotto di appartenenza del prodotto, ossia l'insieme di unità di vendita prodotte o confezionate in circostanze praticamente identiche; è grazie al lotto di produzione che è possibile rintracciare la storia di fabbricazione del prodotto;
- le modalità di conservazione e di utilizzazione qualora sia necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in relazione alla natura specifica del prodotto.

Inoltre, può essere presente anche l'etichettatura nutrizionale che diventa uno strumento utile per avere un'informazione completa sulla quantità di proteine, grassi e altre utili indicazioni.



Consumatori intelligenti

Tutto questo, però, non basterebbe se anche i consumatori non ponessero attenzione negli ulteriori passaggi che intercorrono dal momento in cui acquistano a quello in cui consumano i salumi. In un certo senso, occorre che anche tu divenga un esperto, un consumatore intelligente (e ciò vale non solo per i prodotti di cui stiamo trattando).

Conservare l'aroma ed il sapore ai salumi, siano essi stagionati o cotti, non è facile perché soprattutto la frazione grassa può facilmente ossidarsi, reagendo con l'ossigeno dell'aria. Per i prodotti a piccola pezzatura viene dunque raccomandato il consumo in tempi brevi; il criterio generale ci dice inoltre che il miglior modo di gustare un salume è quello di mangiarlo appena tagliato. Poiché ciò non è sempre possibile, esistono oggi vaschette sigillate, per la conservazione dei salumi affettati, che consentono di avere una scorta in casa senza che l'alimento perda le sue caratteristiche organolettiche.

Se si analizzano i consumi alimentari della popolazione italiana, soprattutto nei primi anni Novanta, si nota un incremento della vendita dei diversi prodotti della salumeria: nel 2001, la quantità annua di salumi consumati per abitante è risultata pari a 18,5 kg.

Questo risultato trova la sua spiegazione in molti fattori: l'evoluzione dei valori nutrizionali secondo gli attuali modelli dietetici, il costo più contenuto rispetto ad altri alimenti carni e soprattutto la necessità di effettuare, nell'intervallo del pranzo, pasti veloci ma piacevoli: un buon panino o un piatto di affettato costituiscono un cibo nutriente e non appesantiscono la digestione. Risulta infine vantaggioso per molte donne impegnate nel lavoro fuori casa preparare, con rapidità ma senza sacrificare il gusto, la cena con cibi già pronti per il consumo come i salumi.

Un veloce pasto, uno spuntino possono e devono essere non solo un'occasione per saziare la fame, ma soprattutto un momento, per quanto breve, di benessere e cordialità. E' per questo che una tavola deve essere sempre ben preparata e i cibi presentati con cura. In una cena fredda i salumi possono costituire un piatto unico. Ti propongo alcune idee che uniscono sapore e aspetto, per appagare l'occhio e non solo il palato. Il rosso intenso del prosciutto crudo può con le sue fette disegnare i petali di una bella rosa su vassoi di verdi kiwi o di gustosi meloni; dei tocchetti di salame arricchiscono di sapore un piatto di insalate di vario gusto e colore; infine, dalle fette arro-

tolate di saporita mortadella possono far capolino dei frutti di bosco che con il loro sapore acidulo ne accompagnano bene il gusto morbido. E ora puoi continuare tu: dai spazio alla tua fantasia!

Aggiungi un posto sulla tavola

Eccoci giunti alle conclusioni di questo lavoro e –come sempre accade agli studenti intelligenti come te– affiora una domanda impertinente:

ma a che cosa serve tutto questo lungo discorso sui suini e sui salumi?

Si potrebbero richiamare in sintesi le molte novità e i miglioramenti nell'allevamento di questo animale e nelle caratteristiche nutrizionali dei salumi tipici italiani, ma non voglio rispondere per te. Ti pongo piuttosto altre domande.

E' importante per te:

- imparare a nutrirsi in modo intelligente e vario?
- avere con il cibo un rapporto equilibrato per cui esso non diventi né un mito né una sofferenza?
- contribuire al tuo sviluppo fisico armonizzando alimentazione e attività fisica?
- aprire gli occhi in modo consapevole su ciò che ci circonda ed in primo luogo su ciò che acquistiamo come nostro nutrimento?
- ritrovarsi all'ora del pasto (almeno di uno) intorno alla tavola per un momento di convivialità, di tradizione e, in fondo, di cultura?

A queste domande devi rispondere tu, non può rispondere un altro e se, come spero, la risposta sarà sempre positiva, allora: se vuoi conoscere un alimento della nostra tradizione, senza le influenze delle mode, di chi giudica con superficialità, aggiungi un posto sulla tavola... che c'è un amico, un amico rosa in più!



5° itinerario



L'osservatorio dei consumi

Al termine di questo approfondimento sui salumi, può essere utile condurre un'analisi dei consumi del luogo in cui abitate.

Ciascuno di voi (o gruppo di voi) scelga alcuni negozi-campione in diverse zone della città o paese: macellerie, salumerie e supermercati. Affidandovi alla cortesia e alla disponibilità dei gestori, rilevate le vendite nell'arco di una settimana dei principali salumi italiani ed anche come queste variano di giorno in giorno. Dopo aver riunito i dati raccolti da ciascuno, sintetizzate le vostre conclusioni in un "comunicato stampa" che potrete diffondere nei negozi stessi ove sono state compiute le rilevazioni. Esaminate prima il dato locale e confrontatelo poi, se comparabile, con quello fornito da altre fonti statistiche che riuscirete a reperire.

Occhio alle etichette

Dopo aver individuato i principali elementi che possono apparire sull'etichetta dei salumi italiani, può risultare interessante condurre un'indagine su quali indicazioni vengono fornite al consumatore tramite esse, con particolare attenzione alla informazione nutrizionale, alla composizione, all'utilizzo di Denominazione d'Origine Protetta (DOP) o Indicazione Geografica Protetta (IGP). Dopo aver comparato i dati forniti su diversi prodotti, chiedetevi come l'indicazione di tali elementi contribuisca ad attestare la qualità del salume.

Il ricettario di classe

E' il momento di dare la parola alle mamme e soprattutto alle nonne per scoprire i mille diversi modi con i quali i salumi italiani hanno caratterizzato da sempre la nostra



tradizione culinaria. Gusto e tradizione possono essere infatti le parole d'ordine alle quali ispirare un ricettario di classe. Nel mettere insieme le vostre ricette scoprirete inoltre che tradizione e salute sono spesso andate insieme e che molti piatti presentano un buon equilibrio nutrizionale. Buon lavoro, dunque, e... acquolina in bocca!



Allargare l'orizzonte

Da tutte le indicazioni fornite nel Laboratorio, hai già capito che, per questo itinerario, macellerie, salumerie e supermercati sono i mondi da esplorare.

Cara amica ti scrivo



In questo ultimo testo è Sara a prendere la parola per raccontare all'amico come, entusiasmata dai suoi racconti sui suini e i salumi, ha preparato per alcuni compagni di classe uno spuntino veloce:

Cara Peppino,

l'altro giorno venivano alcuni amici a studiare da me. Avevo preparato dei panini deliziosi... "

In questa lettera conclusiva, Sara racconta tutte le fasi dell'organizzazione del suo spuntino, dalla spesa alla preparazione dei panini fino a descrivere la tavola apparecchiata.

Comitato scientifico

Giovanni Ballarini, Dipartimento di sanità animale dell'Università di Parma

Giorgio Calabrese, Autorità europea per la sicurezza alimentare

Giovanni Caselli, Direttore del Dipartimento di medicina dello sport

Eugenio Cialfa, Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e sulla Nutrizione

Amleto D'Amicis, Istituto Nazionale per la Ricerca sugli Alimenti e sulla Nutrizione

Eugenio Del Toma, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica

Oliviero Sculati, Direttore dell'Unità di nutrizione dell'ASL di Brescia

Cristiano Scagliarini, Docente nella scuola superiore

Vincenzo Dona, Segretario generale dell'Unione Nazionale Consumatori

Testi di:

Cristiano Scagliarini

Disegni di:

Aldo Giannini

Quotidiano
sui problemi del consumo
e dei consumatori
n° 4909 del 22 gennaio 2003



Contiene CD



Via Duilio, 13 - 00192 Roma
Tel. 063269531 - Fax 063234616
e.mail: info@consumatori.it - www.consumatori.it

Reg. Trib. Roma n°16316 del 10/4/76
Direttore Responsabile Vincenzo Dona