

La carne di maiale era apprezzata già quattro secoli e mezzo prima di Cristo, quando il greco Ippocrate, padre della medicina, scriveva che tale carne era "quella che fornisce al corpo umano più forza ed è ottimamente digeribile". Presso i Romani si diffuse ben presto l'abitudine di conservare le cosce del suino mediante salatura e successiva asciugatura, come ricorda lo stesso Catone il Censore, mentre le caratteristiche gastronomiche di tale carne furono descritte da Plinio il Vecchio, autore della più grande enciclopedia scritta di epoca romana. Gli stessi Galli conoscevano bene l'arte di conservare e insaccare le carni suine, mentre pure i Longobardi furono grandi consumatori di carni suine, per lo più salata e trasformata in lardo, prosciutti o insaccati.

La fama degli insaccati di suino crebbe nei secoli, al punto che nel Cinquecento il Lasca ne decantava in un sonetto le qualità (O porco mio gentil, porco dabbene, fra tutti gli animali superlativo, soggetto caro a desinari e cene ...). Più di recente, nel corso del novecento, fu Gabriele D'Annunzio a dichiararsi "cupidissimo amatore" del culatello.

Come nasce un salume

L'arte della norcineria (il termine, col quale si indicano i processi di conservazione della carne suina, riconduce al comune di Norcia, in Umbria) ha dato luogo nel corso dei secoli a centinaia di specialità salumiere, tra le quali si possono distinguere anzitutto tra prosciutti crudi stagionati e prosciutti cotti. I primi si caratterizzano per il processo di asciugatura delle carni fresche causato dall'aggiunta del sale e per la maturazione dei tessuti derivante dalla conservazione (per periodi più o meno lunghi) dei prodotti in ambienti a temperatura ed umidità controllati. I secondi prevedono un trattamento termico, al quale sono sottoposti i tagli di carne fresca, a secco o a vapore se non addirittura mediante sterilizzazione.

Ogni tipo specifico di salume deriva da un taglio di carne ed ha il proprio metodo di produzione, così se per il culatello è utilizzata la parte alta della coscia del suino, venendo confezionato e conciato a mano prima di stagionare in cantina, la finocchiona è un insaccato ricavato dalla spalla nostrale del suino. Caratteristica è in questo caso la "sbriciolosità" della fetta, che nasce da una manuale ed attenta lavorazione, soprattutto nella fase di impasto, oltre che l'aroma di finocchio. Ma l'elenco potrebbe continuare ancora a lungo.

Come si taglia un salume

Per poter gustare al meglio un salume, occorre anzitutto che nel taglio siano seguite alcune semplici regole; anzitutto occorre tagliare delle fette abbastanza sottili e regolari, incidendo con il taglio da destra verso sinistra, con un leggero movimento a sega. Per quanto riguarda lo spessore delle fette, basti ricordare che con salumi di gusto dolce (quali alcuni prosciutti o mortadelle) sono da prediligere fette molto sottili, mentre con salumi molto saporiti, questi vanno tagliati a fette più spesse. L'osso di una forma di prosciutto non può essere usato per nessuna preparazione gastronomica, avendo all'interno il midollo ormai rancido. Quello che si usa è invece l'osso di prosciutto "fresco", preparato arrosto o bollito e adatto ad insaporire le minestre di legumi.

Le falde di grasso si prestano al contrario ad essere adoperate per battuti, minestre o paste.

Infine, il prosciutto crudo è ottimo se abbinato a frutta fresca, quali meloni, fichi o prugne, magari accompagnati da un bicchiere di Porto o di Marsala secco.

I salumi sono preparazioni costituite da carni intere o macinate variamente preparate, suddivise che possono essere:

stagionate: salame, prosciutto, coppa, bresaola, speck, eccetera;

fresche: salsiccia, zampone, cotechino, bacon, eccetera;

cotte: prosciutto, wurstel, mortadella, soppressata, eccetera.

Da consumare con parsimonia, sono in grado di fornire all'organismo proteine ad alto valore biologico, sali minerali critici e vitamine B1, B2 e B12. Occorre però fare attenzione al contenuto lipidico.

Bresaola

Bresaola

Coppa

Golfetta

Lombo di suino stagionato

Magretta

Mortadella

Prosciutto crudo

Prosciutto cotto

Prosciutto cotto

Salame

Salsiccia

Speck

Wurstel

Caratteristiche

Prodotto tipico valtellinese, la **bresaola** è un insaccato stagionato derivato dalla carne di manzo salata. Le parti dalle quali si ricava fanno parte della coscia e sono principalmente la punta d'anca, la fesa, la sottofesa e la noce. Ha un gusto molto dolce e delicato, aromatico.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive La bresaola ha un contenuto lipidico estremamente basso (2,6%) e buon tenore in proteine e sali minerali quali sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio e zinco. Contiene vitamine B1, B2, B6 e PP.

Parte edibile 100 %

Calorie 151 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il colore della bresaola deve essere uniforme e rosso intenso, leggermente più scuro al bordo, il grasso bianco candido. L'odore deve essere intenso e gradevole, aromatico, non acido. La consistenza deve essere soda ed elastica, l'aspetto al taglio compatto e privo di fenditure.

Come conservare La bresaola affettata deve essere conservata in frigorifero per 1-2 giorni al massimo, ben coperta. Anche intera occorre conservarla in frigorifero. Una volta iniziata è necessario coprire la parte tagliata con pellicola trasparente.

Come pulire Eliminare il budello esterno.

Dosi per persona 100 g

Coppa

Caratteristiche

Salume insaccato e stagionato, la **coppa** si produce a partire dalla porzione muscolare del collo del suino aderente alle vertebre cervicali e parte delle toraciche. Come il prosciutto, viene stagionata a crudo in pezzo intero, dopo varie fasi di lavorazione, salatura, inspeziatura, insaccamento e legatura.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive La coppa ha un contenuto lipidico del 33% circa ed è ricca di sodio, potassio, calcio, magnesio e zinco, ma ha basso contenuto in vitamine.

Parte edibile 100 %

Calorie 398 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere

Il colore della coppa deve essere rosso vivo, striato di grasso bianco candido. L'odore deve essere intenso e gradevole.

Come conservare

La coppa affettata deve essere conservata in frigorifero per 1 giorno al massimo, ben coperta. Se intera, è meglio conservarla in luogo fresco. Una volta iniziata è necessario però conservarla in frigorifero per un mese al massimo, coprendo la parte tagliata con pellicola trasparente.

Come pulire Eliminare il budello.

Dosi per persona 80 g



Golfetta

Caratteristiche

Il **Golfetta** è un salume insaccato e stagionato composto da carne di prosciutto di suini allevati secondo i disciplinari DOP del Prosciutto di Parma e San Daniele. Ha una tipica forma a pera schiacciata ed è avvolta in tela di cotone.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il Golfetta ha un contenuto lipidico attorno al 12% ed è ricco di sodio, potassio, calcio, magnesio, fosforo e vitamine B1, B2, PP. Ha un buon contenuto proteico, 32% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 246 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il colore del Golfetta deve essere uniforme e rosso-rosato, il grasso bianco. L'odore deve essere intenso e gradevole.

Come conservare Il Golfetta affettato deve essere conservato in frigorifero per 1-2 giorni al massimo, ben coperto. Se intero, è meglio conservarlo comunque in frigorifero. Una volta iniziato è necessario coprire la parte tagliata con pellicola trasparente.

Come pulire Eliminare la tela protettiva, se presente.

Dosi per persona 80 g



Lombo di suino stagionato

Caratteristiche

Il lombo di suino stagionato è un insaccato ricavato dalla zona dorsale del suino, che è una delle parti più magre e pregiate. I filetti vengono conciati con sale e pepe, massaggiati ed asciugati in essiccatoi aromatizzati da legni pregiati che danno al prodotto gusto ed aroma, pur mantenendone la caratteristica delicatezza di sapore.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il lombo di suino stagionato ha una bassa percentuale di grasso, solitamente attorno al 4%. Quelli più pregiati non contengono quasi grasso visibile. E' ricco di sali minerali quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e zinco, così come contiene importanti quantità di vitamina B1, B2, B6 e PP. Il contenuto proteico è buono, 25-29% circa, ed è molto digeribile. Basso il contenuto calorico.

Parte edibile 100 %

Calorie 150 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il colore del lombo di suino stagionato deve essere uniforme e rosato, l'odore intenso e gradevole. Il grasso deve essere quasi assente.

Come conservare Il lombo di suino stagionato affettato deve essere conservato in frigorifero per 1-2 giorni al massimo, ben coperto. Se intero, è meglio conservarlo in luogo fresco, al massimo per 12 mesi. Una volta iniziato è necessario però conservarlo in frigorifero per un mese al massimo, coprendo la parte tagliata con pellicola trasparente.

Dosi per persona 80 g

Magretta

Caratteristiche

Salume insaccato e stagionato, parente meno grasso della pancetta, la **magretta** si ricava generalmente dalla parte anteriore del costato, ripulito da parte del grasso ed arrotolata. Viene stagionata a crudo, dopo varie fasi di lavorazione, salatura, inspeziatura, insaccamento e legatura. Il colore della carne è rosso vivo, con delicate striature di grasso bianco. La magretta ha un sapore deciso, delicatamente agliaceo.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive La magretta ha un contenuto lipidico del 33% circa ed è ricca di sodio, potassio, calcio, magnesio e zinco, ma ha basso contenuto in vitamine.

Parte edibile 100 %

Calorie 315 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il colore della magretta deve essere rosso vivo, striato di grasso bianco candido. L'odore deve essere intenso e gradevole.

Come conservare La magretta affettata deve essere conservata in frigorifero per 1 giorno al massimo, ben coperta. Se intera, è meglio conservarla in luogo fresco. Una volta iniziata è necessario però conservarla in frigorifero per un mese al massimo, coprendo la parte tagliata con pellicola trasparente.

Come pulire Solitamente il budello viene eliminato prima del taglio. In caso contrario toglierlo.

Dosi per persona 60 g

Mortadella

Caratteristiche

Salume cotto ed insaccato costituito da carne di maiale. La **mortadella** di qualità migliore è composta da puro suino tritato molto finemente a cui vengono aggiunti cubetti di grasso ottenuti dalla gola del suino. Ha forma cilindrica, con dimensioni estremamente variabili fra pochi centimetri ed alcuni metri, odore intenso e speziato, fortemente aromatico.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Sono molto variabili a seconda della varietà della mortadella. La mortadella Bologna IGP è formata da solo suino ed ha un contenuto in grassi contenuto. È ricca di sodio, potassio e fosforo e contiene anche ferro, zinco e vitamine B1, B2 e PP. È inoltre priva di polifosfati aggiunti.

Parte edibile 100 %

Calorie 317 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Scegliere sempre una mortadella di buona qualità, di puro suino e senza polifosfati aggiunti.

Come conservare La mortadella affettata deve essere conservata in frigorifero per 1 giorno al massimo, ben coperta. Se intera, o in trancio, è comunque da conservare in frigorifero. Una volta iniziata è necessario coprirlo con pellicola trasparente.

Come pulire Eliminare il budellino esterno.

Dosi per persona 80 g



Prosciutto cotto

Caratteristiche

Salume cotto costituito da carne di maiale, ricavato dalla parte della coscia, disossata, opportunamente trattata e sottoposta a cottura.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Il prosciutto cotto ha solo il 14,7% di lipidi, percentuale che scende al 4,4% se privato del grasso visibile. Ha un buon contenuto proteico, 19% circa, ed è molto digeribile. È ricco di sali minerali quali sodio, potassio e fosforo, e contiene tracce di vitamine B1, B2 e PP.

Parte edibile 100 %

Calorie 215 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Meglio scegliere un prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti e preferibilmente senza glutammato.

Come conservare Il prosciutto cotto affettato deve essere conservato in frigorifero per 1 giorno al massimo, ben coperto. Se intero, è comunque da conservare in frigorifero, al massimo per 1 mese. Una volta iniziato è necessario coprirlo con pellicola trasparente.

Come pulire Per affettare il prosciutto cotto rimuovere con il coltello parte della cotenna e la quantità di grasso desiderata.

Dosi per persona 80 g



Prosciutto crudo

Caratteristiche

Salume stagionato costituito da carne di maiale lavorata per ottenere tipi di prosciutto differenti, fra i quali ricordiamo:



Di montagna: di produzione casalinga viene realizzato tramite salatura, affumicatura e stagionatura in ambienti freschi e naturali di montagna.

Nostrano: viene salato e tenuto in frigorifero fino a 1 mese dopo la dispersione del sale. Viene quindi messo a 20° C per una settimana e stagionato in locali freschi.

Di Parma: viene rifilato, salato, lavorato e stagionato in clima idoneo, capace di inibire lo sviluppo microbico senza grandi quantità di sale. A garanzia della zona di origine deve recare il marchio del consorzio. Risulta più magro degli altri tipi di prosciutto, poiché lavorato con asportazione di gran parte del lardo, e particolarmente dolce.

San Daniele: viene salato, quindi lavorato in diverse fasi che si svolgono nell'arco di 12 mesi circa, di cui 8 sono di stagionatura. Ha un sapore dolce e molto particolare. A garanzia della zona di origine deve recare il marchio del consorzio.

Culatello: si prepara dissossando la coscia del maiale, aggiungendo sale e spezie, quindi insaccando il prosciutto in una vescica di maiale e messo a stagionare. Ha un peso di 2-3 Kg e caratteristica forma a pera. È particolarmente buono, dolce e delicato, ma anche piuttosto costoso.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I prosciutti crudi hanno diverse proprietà nutritive a seconda del tipo. Il Prosciutto di Parma ha solo il 18,5% di lipidi, percentuale che scende al 3,8% se privato del grasso visibile. Il San Daniele è appena poco superiore nel contenuto lordo (23% circa), ma inferiore se sgrassato (3,2%).

Entrambi sono ricchi di sali minerali quali sodio, potassio, calcio, fosforo, magnesio e zinco, così come contengono importanti quantità di vitamina B1, B2, B6 e PP. Gli altri tipi di prosciutto hanno generalmente quantità di grassi superiori ed analoghe proprietà nutritive.

Tutti hanno generalmente un buon contenuto proteico, 25-29% circa, e sono molto digeribili.

Parte edibile 100 %

Calorie 270 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il colore del prosciutto crudo deve essere uniforme e rosso-rosato, il profilo e le striature di grasso bianco candido. L'odore deve essere intenso e gradevole.

Come conservare Il prosciutto crudo affettato deve essere conservato in frigorifero per 7 giorni al massimo, ben coperto. Se intero, è meglio conservarlo in luogo fresco, al massimo per 12 mesi. Una volta iniziato è necessario però conservarlo in frigorifero per un mese al massimo, coprendo la parte tagliata con pellicola trasparente.

Come pulire Per affettare il prosciutto crudo rimuovere con il coltello parte della cotenna e la quantità di grasso desiderata.

Dosi per persona 80 g

Note Le calorie si riferiscono alla media dei tipi di prosciutto crudo presentati non sgrassati. Se privati del grasso visibile le Kcal scendono a 146.

Salame

Caratteristiche

Salume insaccato e stagionato composto da carne suina ed eventualmente bovina. Le principali varietà sono:



Milano: è costituito da parti uguali di carne suina, bovina e grasso suino tritati piuttosto finemente. Viene condito con sale, pepe, aglio ed eventuali altre spezie. La stagionatura dura circa 2 mesi. Il contenuto proteico è del 30% circa, mentre il grasso si aggira attorno al 45%.

Felino: è costituito da puro suino di tagli pregiate quali lombo, spalla e prosciutto tritati non troppo finemente. Il contenuto in grassi è inferiore agli altri tipi di salami e si aggira attorno al 15-20%. Ha basso tenore di sale e sapore dolce. Nel complesso è un salume piuttosto pregiato.

Cacciatore: ha composizione variabile a seconda della zona di produzione. Ha una stagionatura molto breve, solitamente attorno ai 15 giorni. Ha dimensioni molto piccole, generalmente non superiori ai 10-15 centimetri.

Ungherese: è costituito da puro suino tritato piuttosto finemente. Viene condito con sale e pepe ed è leggermente affumicato. La stagionatura dura circa 2 mesi. Il contenuto in grasso si aggira attorno al 30%.

Zia ferrarese: è costituito da puro suino di spalla e pancetta tritati non troppo finemente. Viene condito con sale, pepe ed aglio fresco. La stagionatura dura 2-3 mesi a seconda della pezzatura. Ha dimensioni piuttosto grandi.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive Le proprietà nutritive del salame variano a seconda del tipo. Mediamente ha un contenuto lipidico attorno al 30% ed è ricco di sodio, potassio, calcio, magnesio, fosforo e vitamine B1, B2, PP. Ha un buon contenuto proteico, 24-30% circa.

Parte edibile 100 %

CALORIE 380 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere

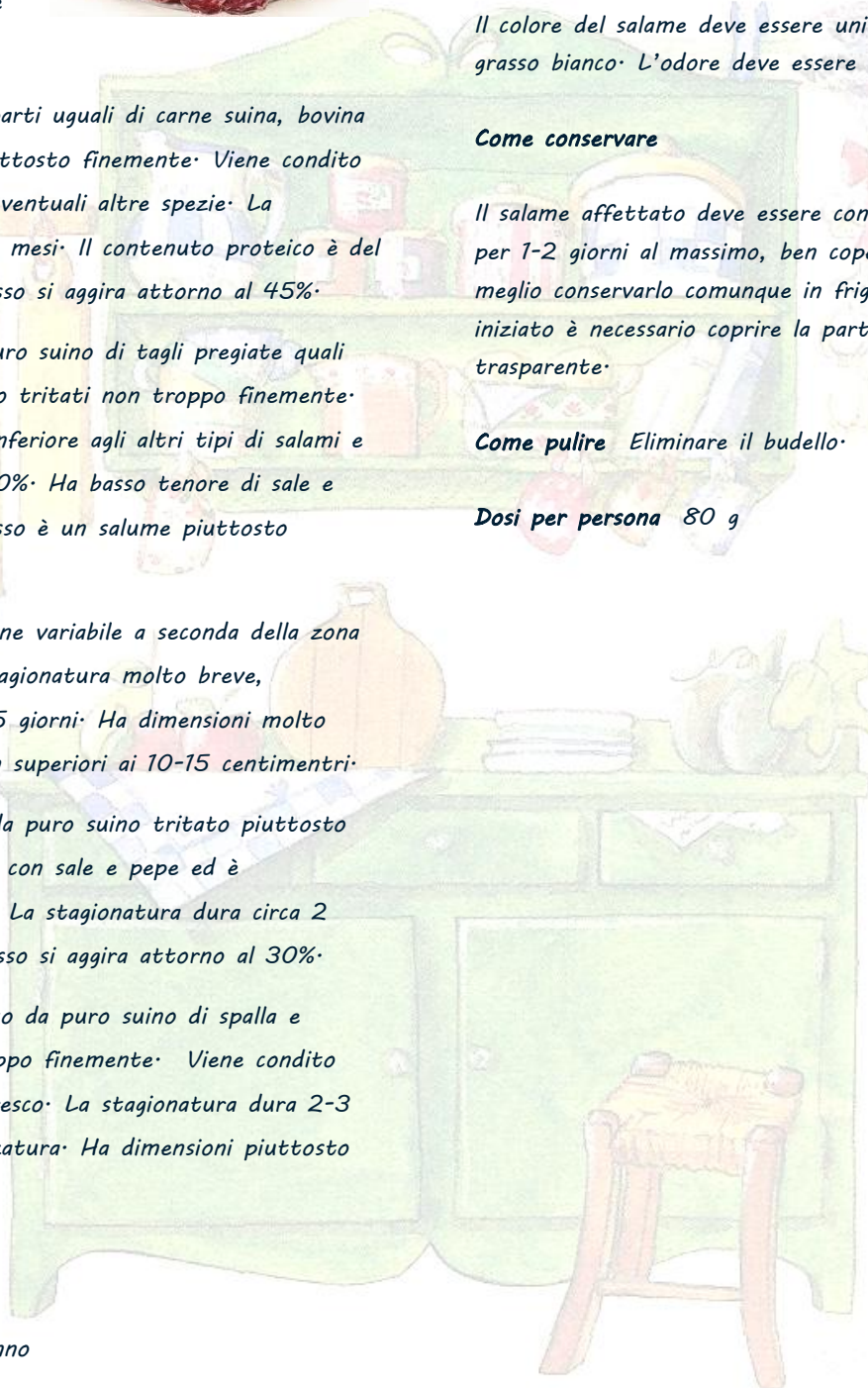
Il colore del salame deve essere uniforme e rosso-rosato, il grasso bianco. L'odore deve essere intenso e gradevole.

Come conservare

Il salame affettato deve essere conservato in frigorifero per 1-2 giorni al massimo, ben coperto. Se intero, è meglio conservarlo comunque in frigorifero. Una volta iniziato è necessario coprire la parte tagliata con pellicola trasparente.

Come pulire Eliminare il budello.

Dosi per persona 80 g



Salsiccia

Caratteristiche

Salume fresco di suino,

insaccato, composto da carne magra e grassa, la cui proporzione migliore è di 70 e 30, con sale e aromi,

variabili a seconda del tipo e della zona di produzione. Di gusto molto intenso e saporito, la salsiccia è un piatto molto amato, ma piuttosto calorico.

Esistono anche salsicce miste di suino e bovino ed anche di pollo o ovino.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive La salsiccia di migliore qualità ha un contenuto lipidico del 30% e buon tenore in proteine. È ricca di sodio, potassio, calcio e fosforo, contiene vitamine B1, B2 e PP.

Parte edibile 100 %

Calorie 304 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il colore della salsiccia deve essere di un rosa vivo e intenso, l'odore gradevole. Il grasso deve essere bianco. Al tatto la salsiccia deve essere compatta.

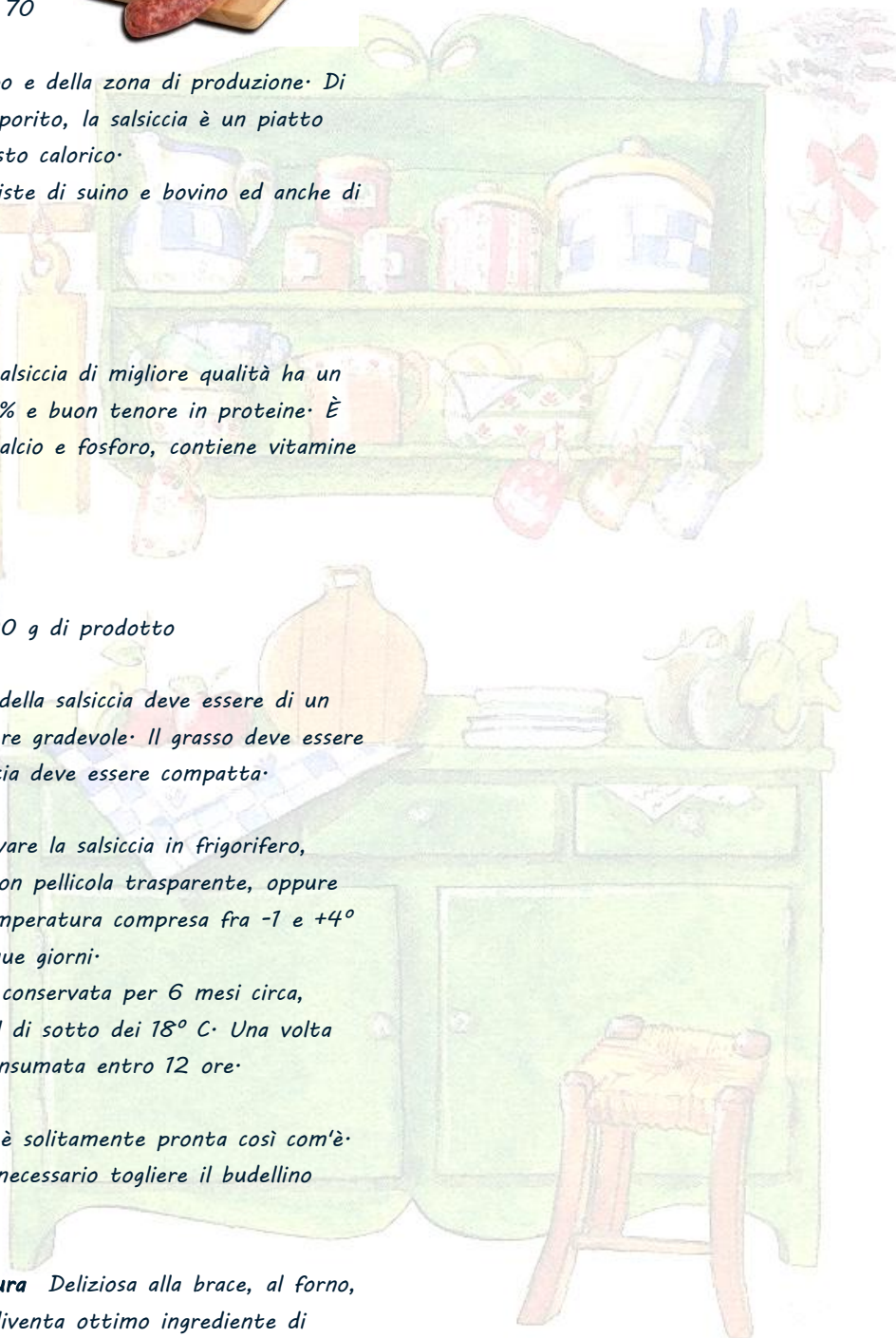
Come conservare Conservare la salsiccia in frigorifero, adeguatamente coperta con pellicola trasparente, oppure in sacchetti freezer a temperatura compresa fra -1 e +4° C per un massimo di cinque giorni.

Se congelata, può essere conservata per 6 mesi circa, purché rimanga sempre al di sotto dei 18° C. Una volta scongelata deve essere consumata entro 12 ore.

Come pulire La salsiccia è solitamente pronta così com'è. In alcuni casi può essere necessario togliere il budellino esterno.

Principali metodi di cottura Deliziosa alla brace, al forno, in padella. Spezzettata diventa ottimo ingrediente di spezzatini, tritata di ragù o fantasiosi condimenti per la pasta.

Dosi per persona 80 g



Speck

Caratteristiche

Lo **speck** è un tipo di prosciutto crudo

leggermente

affumicato e stagionato, di origine altoatesina. Ha un sapore caratteristico e deciso, dolce, con la crosta molto saporita ed intrisa di spezie. Per gustarlo la ricetta tradizionale consiglia di tagliarlo a cubetti e servirlo su un tagliere di legno. È però molto buono anche affettato sottile, e si presta in numerose preparazioni culinarie.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive

Il contenuto lipidico dello speck è del 20%, che scende di molto se privato del grasso visibile. Come tutte le carni il contenuto proteico è molto buono, così come quello di sali minerali quali sodio, fosforo, potassio, magnesio e zinco e di vitamine B1, B2 e PP.

Parte edibile 100 %

Calorie 303 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Il colore dello speck deve essere uniforme e rosso-rosato, le striature di grasso bianco candido. L'odore deve essere intenso e gradevole.

Come conservare Lo speck affettato deve essere conservato in frigorifero per 7 giorni al massimo, ben coperto. Anche se intero, è bene conservarlo in frigorifero. Una volta iniziato è necessario coprire la parte tagliata con pellicola trasparente.

Come pulire Per affettare lo speck rimuovere con il coltello parte della cotenna e la quantità di grasso desiderata.

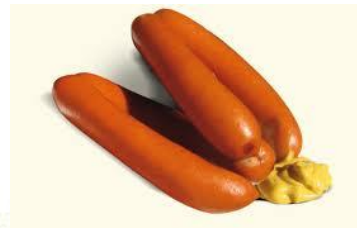
Dosi per persona 80 g

Note Le calorie si riferiscono allo speck non sgrassato. Se privato del grasso visibile le Kcal scendono a 150.

Wurstel

Caratteristiche

Il **wurstel** è un salume precotto, generalmente affumicato, costituito da carni suine, bovine o avicole finemente tritate in proporzioni variabili, a seconda del tipo del prodotto e del suo pregio. Oltre le carni vengono addizionati acqua, spezie e, a seconda del prodotto, altre sostanze.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive Sono molto variabili a seconda del tipo di wurstel. Mediamente hanno un contenuto lipidico attorno al 20% e sono ricchi di sodio, potassio, fosforo e vitamine B1, B2 e PP. Hanno un buon contenuto proteico, 13% circa, e sono generalmente molto digeribili.

Parte edibile 100 %

Calorie 270 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Prediligere wurstel senza conservanti e polifosfati, con un basso contenuto di grasso, con etichette riportanti i valori nutrizionali.

Come conservare Conservare i wurstel in frigorifero e consumare entro la data di scadenza riportata sul prodotto.

Principali metodi di cottura Ottimi al forno, sulla piastra, alla brace, in padella.

Dosi per persona 125 g