

## IL S A L A M E

Il salame classico è un impasto di carni suine con parti magre e grasse, macinate più o meno finemente e condite con sale, pepe, spezie e altri aromi prima di essere insaccate in un budello, naturale o artificiale, legato con spago e poi sottoposte a stagionatura.

La parola salame deriva dal latino medioevale "salumen", ossia insieme di cose salate.

L'Italia vanta numerosissime tipologie di salame sia di sola carne di maiale sia mista con carni di altre specie animali, ogni territorio ha i suoi salami.

Tra i salami più noti vanno citati: Salame Milano, Salame Italiano, Salame di Varzi (DOP), Salame Brianza (DOP), Salame Piacentino (DOP), Salame di Cremona (IGP), Salame Felino e attualmente anche il Salame Lodigiano.

Le razze attuali dei suini hanno carni con minor contenuto di grassi per cui gli attuali salumi contengono meno grassi (tab.1), infatti il grasso di copertura è passato da 8 a 3 cm. e quello intramuscolare è sceso da 10 al 5%, con punte di solo 3%., anche il contenuto di colesterolo si è ridotto al minimo, infatti in 100 gr. di prodotto si hanno:

- carne suina	mg.	67
- carne bovina	"	70
- carne di vitello	"	84
- carne di pollo	"	90

e nei salumi si hanno (tab.2).

L'analisi chimica della carne suina è in %:

	H2O	prot.	lip.	glic.	Sali	Kcal
- carne magra	71,0	20,4	6,5	1,0	1,1	134

- carne semigrassa	59,0	17,3	22,1	0,5	1,0	279
- carne grassa	49,5	14,0	35,5	0	1,0	382,5

Anche i contenuti di sodio e di sale sono ridotti al minimo (tab.3).

Nella tab.4 sono riportati le equivalenze in termini di calorie (Kcal.) dei vari salumi rapportati a 50 gr. di prosciutto crudo che danno 185 Kal. (tab.4)

La carne di suino è tra le più digeribili in quanto la cellula della carne di maiale è la più simile a quella umana.

Va ancora considerato che la carne di maiale, confezionata in svariati salumi di elevato pregio gastronomico, è anche di notevole valore biologico in quanto contiene sali minerali quali fosforo 22%, ferro 17%, zinco 20% e selenio 36%; proteine costituite da aminoacidi indispensabili quali lisina e triptofano, vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B6, B12) e soprattutto vit.E antiossidante naturale.

Per quanto riguarda i grassi, nella carne suina, vi è un equilibrato contenuto di grassi saturi e insaturi e precisamente 1/3 di monoinsaturi, 1/3 di polinsaturi e 1/3 di saturi, privilegiando gli insaturi capaci di un'azione positiva sulla colesterolemia, passando da 30% al 60% dei grassi totali, infatti il grasso predominante nelle carni suine è l'Ac. Oleico (quello dell'olio d'oliva).

I contenuti dei vari salami (dop) per 100 Kg. sono:

	Salame Milano	Salame Di Varzi	Salame Brianza
- maiale	60%	100%	100%
- bovino	40%	=	=
- sale	3%	2,7%	3%
- pepe fino	0,14%	0,10%	0,1%
- salnitro	0,06%	0,25%	0,25%

- zucchero	0,17%	0,15%	0,15%
- aglio	0,08%	0,01%	0,01%
- vino	600 ml.(b)	250 ml. (b)	250 ml®
- glutammato	100 g.	=	=

Concludendo, se il problema degli alimenti, nel caso specifico il salame, è "primum non nocere" e poi la sicurezza alimentare, con gli attuali salumi, in un normale consumo (30-70 gr. per pasto) non si corre alcun pericolo.

# Speciale Qualypig

**Tab. 1 - Raffronto tra la percentuale di grassi presente nei vecchi e nei nuovi salumi**

Salumi	Grassi nei vecchi prodotti (%)	Grassi nei nuovi prodotti (%)
Mortadella	31	28
Prosciutto cotto	36	15
Prosciutto crudo sgrassato	12	5
Pancetta	69	28
Salame Milano	35	31
Zampone	32	26

Fonte: "Salumi italiani. La tradizione al servizio dell'alimentazione moderna", Istituto valorizzazione salumi italiani

**Tab. 2 - Percentuale di colesterolo nei principali salumi italiani e nelle altre carni**

Salumi	Colesterolo (mg/100 grammi alimento)
Tacchino con pelle	195
Pollo con pelle	119
Salame Cacciatore	99
Salame Milano	90
Speck	90
Pancetta tesa	80
Carne di bovino adulto (*)	75
Pollo senza pelle	75
Filetto di vitello	71
Mortadella	70
Carne di agnello (*)	70
Bresaola	67
Prosciutto crudo	66
Tacchino senza pelle	63
Prosciutto cotto	62
Würstel	62
Carne di coniglio	52

(\*) privato del grasso visibile. Fonte: Tabelle di composizione degli alimenti - Inran (2000)

**Tab. 3 - Contenuto di sodio e sale nei principali salumi**

Salumi (per porzione 50 grammi)	Sodio (milligrammi)	Salte (grammi)
Mortadella	253	0.6
Prosciutto cotto magro	363	0.9
Würstel	388	0.9
Prosciutto cotto	446	1.1
Speck	775	1.9
Salame (medio)	860	2.1
Bresaola	798	1.9
Coppa Parma	762	1.9
Prosciutto crudo	1.119	2.7
Prosciutto crudo magro	1.220	3.0

Fonte: "Salumi italiani. La tradizione al servizio dell'alimentazione moderna", Istituto valorizzazione salumi italiani

**Tab. 4 - Equivalenze in termini di calorie (kcal)**

Salumi (corrispondenza calorica a 50 grammi di prosciutto crudo - 185 kcal)	Corrispondono in termini di kcal
Bresaola della Valtellina	110 grammi (9-10 fette)
Coppa Piacentina	35 grammi (3 fette)
Cotechino Modena	40 grammi (1 fetta e 1/2)
Mortadella Bologna	60 grammi (2 fette)
Pancetta	60 grammi (4-5 fette)
Prosciutto cotto	90 grammi (4 fette)
Prosciutto cotto magro (privato del grasso)	140 grammi (7 fette)
Prosciutto crudo magro (privato del grasso)	80 grammi (5-6 fette)
Salame	45 grammi (4-5 fette)
Speck Alto Adige	60 grammi (4 fette)

Fonte: "Salumi italiani. La tradizione al servizio dell'alimentazione moderna", Istituto valorizzazione salumi italiani