

## Valori nutrizionali di prodotti salmistrati crudi sotto la lente

**Recenti analisi effettuate hanno dimostrato che diversi prodotti salmistrati crudi quali carne secca, prosciutto crudo o Mostbröckli, contengono diverse vitamine e sostanze minerali. Nell'ambito di un'alimentazione variata forniscono un valido contributo all'apporto delle sostanze nutrizionali.**

Prodotti salmistrati crudi come carne secca o Mostbröckli sono prodotti tradizionali svizzeri. Eppure, se escludiamo il contenuto di grassi, proteine e carboidrati, le sostanze nutritive contenute sono pressoché sconosciute. Nella banca dati dei valori nutritivi ([www.SwissFIR.ch](http://www.SwissFIR.ch)) le indicazioni sui prodotti crudi salmistrati sono incomplete. Molti valori non sono stati rilevati o quelli indicati sono stati ripresi da altri paesi come per esempio i dati del contenuto di vitamine dei prosciutti crudi provenienti dalla Francia. In questo contesto e nell'ambito del progetto «Indagine sui valori nutrizionali dei prodotti a base di carne», la Stazione di Ricerca Agroscope Liebefeld-Posieux ALP ha esaminato diversi prodotti salmistrati crudi svizzeri, e ora è in grado di enumerare il valore esatto delle vitamine e delle sostanze minerali.

### Vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub> e zinco

Secondo la provenienza della carne, il contenuto di vitamine e di sostanze minerali sono variabili. Con 50 g di prosciutto crudo o di coppa assumiamo già il 40 % delle vitamine B<sub>1</sub> necessarie giornalmente, la pancetta da mangiare cruda fornisce un apporto di circa il 25 %. Mostbröckli e carne secca, ambedue prodotti a base di carne di manzo, non ne contengono altrettante. In cambio questi alimenti coprono un quarto del fabbisogno giornaliero di vitamina B<sub>12</sub>. 50 g di prodotti salmistrati crudi riforniscono tra il 22–32 % del fabbisogno giornaliero di niacina e da 10 a 20 % di vitamina B<sub>6</sub>. Tra le recenti cinque qualità analizzate, la carne secca è quella che ne apporta maggiormente.

Nei prodotti sono presenti ulteriori vitamine in quantità minori. Un contenuto di zinco molto elevato (30 risp. 33 % del fabbisogno giornaliero in una porzione da 50 g) lo contengono Mostbröckli



I prodotti salmistrati fanno parte della nostra alimentazione e contribuiscono allo sostentamento delle sostanze nutritive.

e la carne secca; quantità inferiori sono presenti nei prodotti a base di carne di maiale (tra il 12 e il 22 % del fabbisogno giornaliero). 50 g di un prodotto salmistrato crudo ci rifornisce inoltre anche con una percentuale di fosforo pari al 15–24 %, 10–15 % di potassio, selenio e fino al 20 % di ferro. A causa del suo elevato contenuto di grassi, la pancetta da consumare cruda fornisce quantità minori. Limitatamente è da menzionare l'alto contenuto di sodio nei prodotti salmistrati crudi che in una porzione da 50 g copre dal 150 al 190 % il fabbisogno giornaliero minimo stimato. Tradotto sono da 2 fino a 2,4 g di sale per 50 g, quantità che raggiunge quasi la metà dei 5 g di sale giornalieri consigliati dall'OMS.

### Il contenuto di grassi è in parte molto basso

I diversi contenuti di grasso sono visibili già a occhio nudo. Trionfano Mostbröckli e carne secca una percentuale media di soli 1,9 rispettivamente 3,5 g di grassi per 100 g. Seguono prosciutto cru-

do con una media del 11,5 g e coppa con 22,5 g/100 g. Il valore più alto è quello della pancetta da mangiare cruda con 34,3 g, variabili a dipendenza del pezzo. Recenti studi hanno scagionato i grassi animali dal rimprovero di compromettere la salute. Tuttavia quando un alimento contiene molti grassi, anche il suo valore energetico sale in corrispondenza del suo valore energetico. La pancetta da consumare cruda con quasi 400 kcal/100 g (1650 kJ), contiene quasi il doppio di calorie dei Mostbröckli che ne hanno 150 kcal/100 g (630 kJ). È un dato che bisogna prendere assolutamente in considerazione se si vuole mantenere un sano peso corporeo.

### Informazioni utili

Gli ulteriori cinque tipi di prodotti salmistrati crudi esaminati ampliano l'assortimento dei prodotti di salmistrati crudi attualmente analizzati dalla ALP (vedi riquadro). I valori rilevati confluiranno nella banca dati svizzera nutrizionale e saranno disponibili gratuitamente per chi ne fosse interessato. Queste informazioni fondamentali sono estremamente importanti per lo studio e per la consulenza alimentare. Tra l'altro evidenziano anche che prodotti salmistrati crudi possono dare un valido contributo all'approvvigionamento di vitamine e di sostanze minerali, mostrando di avere un posto fisso nell'ambito di un'equilibrata e variata alimentazione.

### Prodotti analizzati dalla ALP

Già analizzati: Bratwurst di vitello, Cervelat, Wienerli, Lyoner, Fleischkäse, Bratwurst di maiale, salsiccia di maiale, lyoner di pollame, salame tipo nostrano, salame «Budget», Landjäger, Salsiz, Minipic, Saucisson vaudois. Si sono aggiunti: Coppa, Mostbröckli, carne secca, prosciutto crudo, pancetta da consumare cruda.

testo: Alexandra Schmid, Istituto di Ricerca Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, 3003 Bern, [www.agroscope.ch](http://www.agroscope.ch)