

Contributo degli insaccati all'apporto vitaminico

Non solo la carne fresca – anche gli insaccati contribuiscono all'approvvigionamento vitaminico. La Stazione di ricerca Agroscope Liebefeld-Posieux ALP ha esaminato il contenuto vitaminico di diverse qualità di insaccati e salsicce da scottare. Soprattutto il contributo delle vitamine A, B1, B12 e niacina nelle salsicce è considerevole, alcune qualità di salumi rappresentano anche buone fonti per la vitamina C.

Vitamine sono sostanze vitali che il corpo umano non può o non riesce a produrre in maniera sufficiente e il loro apporto deve quindi provenire dall'alimentazione. Il Quinto Rapporto Svizzero sull'alimentazione cita la carne quale fonte principale per l'apporto delle vitamine A, B1, niacina e B12, menzionando anche il loro contributo per l'approvvigionamento delle vitamine B2, B6 e acido pantotenico. I contenuti di vitamine negli insaccati, rispettivamente in ulteriori prodotti a base di carne, praticamente non sono stati mai considerati. A causa del loro alto tenore di sale e grassi non sono una prima scelta quando si tratta di coprire il fabbisogno giornaliero di vitamine. Sono però componenti della nostra alimentazione quotidiana e a seconda della stagione e delle preferenze dei consumatori, assumono un ruolo più o meno importante.

ALP nell'ambito di numerose analisi sui valori nutrizionali dei prodotti a base di carne, interpreta tra l'altro anche il loro contenuto vitaminico. Finora sono state esaminate diverse salsicce sia da scottare che crude, chiamando in causa il loro contributo d'approvvigionamento vitaminico. Sono stati esaminati cinque diversi prodotti di salsicce correnti sul mercato valutando un risultato medio (unica eccezione la qualità «Minipic» quale prodotto unico). Affinché riuscire a visualizzare i tenori vitaminici, la loro rappresentazione grafica è basata sulle raccomandazioni d'apporto per un uomo in età tra 25 a 51 anni (basato sui valori di riferimento delle società di lingua tedesca per l'alimentazione). Nelle donne della stessa fascia d'età il fabbisogno vitaminico giornaliero è uguale o leggermente inferiore, ragion per cui il loro apporto



risulterebbe uguale o leggermente più alto. Il grafico delle qualità di salsicce esaminate mostra l'apporto giornaliero in percentuale di diverse vitamine in una porzione da 100 grammi rispettivamente in 50 g (per le salsicce crude). L'apporto energetico indicato vale quale valore di paragone.

Le quantità vitaminiche contenute nelle salsicce variano secondo la loro ricetta. Le massime concentrazioni di vitamina B1 si trovano nelle salsicce che contengono un'alta quota di carne di maiale (per esempio Bratwurst di maiale, salsiccia di maiale, salame del tipo nostrano in quanto come noto, la carne di maiale è ricca di questa vitamina. Una Bratwurst di maiale copre già oltre il 40 % del fabbisogno giornaliero di vitamina B1. Una Bratwurst di vitello, 100 g di Lyoner di vitello o 50 g di Landjäger per contro apportano meno del 10 % del fabbisogno giornaliero. Salsicce da scottare

o crude non sono fonti particolarmente ricche per le vitamine B2 e B6, ma danno lo stesso un modesto contributo, che secondo la qualità della salsiccia può risultare più alta o più bassa. La vitamina B12 è una vitamina che è presente soltanto nei prodotti alimentari di origine animale. La carne è quindi una fonte molto importante e anche le salsicce da scottare contribuiscono a coprire il fabbisogno giornaliero. Si contraddistingue il Lyoner di pollame con un contributo del 30% per ingerimento raccomandato, seguito dalla salsiccia di maiale, dai Wienerli, Bratwurst di vitello che coprono ca. un quarto del fabbisogno giornaliero per 100 g di salsiccia. Buone fonti sono anche le salsicce crude, ma visto il loro consumo limitato, i valori sono leggermente inferiori.

Normalmente la vitamina C è in stretta relazione con arance o altri agrumi, quindi sicuramente a prima vista sorprende il parziale alto tenore nelle sal-

PARTE ITALIANA

sicce da scottare. È da collegare all'indispensabile aggiunta tecnologica di acido ascorbico (=vitamina C) rispettivamente l'Ascorbato quale antiossidante e additivo per salmistrare. Nelle singole qualità di salsicce possono quindi esserci quantità che coprono circa il 40% del fabbisogno giornaliero di vitamina C, contenuto che è maggiore nelle salsicce da scottare che in quelle crude.

Sia le salsicce crude sia quelle da scottare possono quindi partecipare in maniera notevole a coprire l'apporto di vitamina D e di niacina, anche se le quantità variano a dipendenza delle qualità delle salsicce. Il contributo di niacina nella salsiccia si situa tra il 15 e il 30 % del fabbisogno giornaliero. In certi insaccati la vitamina D non è presente (per esempio nella Bratwurst di maiale, Lyoner di pollame, Saucisson vaudois rispettivamente (l'apporto si situa sotto il livello analitico documentabile); in altri l'apporto raggiunge quasi il 25% del fabbisogno giornaliero.

La vitamina biotina era presente solo in quantità minime negli insaccati esaminati, lo stesso per l'acido pantotenico, anche se il Lyoner di pollame mostra per quest'ultimo una concentrazione leggermente più alta. Quasi senza eccezioni sotto il valore analitico documentato si situano le vitamine liposolubili A e E, motivo per cui non sono presenti nella raffigurazione. Sebbene il 5° Rapporto Svizzero sull'alimentazione citi la carne quale fonte principale per la vitamina A, il basso contenuto nelle salsicce non rappresentava nessuna sorpresa in quanto la vitamina si trova soprattutto nel fegato.

Nessun alimento è in grado di coprire completamente il fabbisogno giornaliero delle diverse vitamine e di altre sostanze nutrizionali. Ognuno presenta vantaggi e svantaggi, rispettivamente è ricco di qualcosa o povero di altre sostanze nutritive. È quindi molto importante assumere un'alimentazione mista e variata nella quale ogni

alimento può contribuire a raggiungere un insieme dando un valido contributo alla salute. Anche le salsicce da scottare e quelle crude sono parte fondamentale della nostra alimentazione e danno un loro apporto.

(Testo e diagramma: Alexandra Schmid, Stazione di Ricerca Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berna)

Profilo vitaminico

per diversi insaccati e salumi scottati prima della preparazione in base ad una porzione da 100 g per le salsicce da scottare (rosso e marrone) risp. una porzione da 50 g di insaccati in relazione alle raccomandazioni per l'apporto vitaminico per un uomo in età da 25-51 anni: pagina 17.

News

Nuovo sito web per Agroscope

La ricerca per ottenere un'alimentazione buona e sicura, un ambiente sano e un'agricoltura innovativa e competitiva ha un nuovo sito web: www.agroscope.ch

Affinché tutte le informazioni sulla ricerca svizzera nell'ambito dell'agricoltura, dell'alimentazione e dell'ambiente siano rapidamente accessibili, le stazioni di ricerca Agroscope di Changins-Wädenswil ACW, Liebefeld-Posieux ALP e Reckenholz-Tänikon ART hanno raggruppato i loro siti web. Inoltre sono stati integrati i sottositi dell'Istituto Nazionale di Allevamento Equino e i tre programmi di ricerca Agroscope Agrimontana, Proficrops e Nutriscope. Il nuovo sito web Agroscope ha una struttura orientata ai diversi portatori di interesse, con le rubriche «Ricerca», «Pratica» e «Pubblico».

In questa rubrica, i ricercatori e le persone interessate alla ricerca potranno avere una panoramica dei 150 progetti presenti nei 14 ambiti di ricerca e nei tre programmi di ricerca Agroscope, così come dell'Istituto Nazionale d'Allevamento Equino

In questa rubrica, gli operatori dell'industria agricola, di stoccaggio e di trasformazione alimentare, così come istituti di consulenza e scuole del

settore agrario e alimentare troveranno informazioni e servizi importanti per il loro lavoro. Queste conoscenze sono altresì di utilità per ulteriori settori industriali e artigianali, ma anche per enti pubblici, istituti di consulenza e scuole del settore agrario e alimentare.

Questa rubrica mostra al vasto pubblico l'utilità e i vantaggi della ricerca Agroscope sia pubblicando i comunicati diffusi da Agroscope attraverso i

media, quali radio, tv e stampa, sia rendendo noti i propri successi. Scorrendo gli argomenti «Alimentazione e salute», «Ambiente», «Animali», «Piante», ed «Economia e Agricoltura», troverete molte informazioni utili e interessanti.

www.agroscope.ch, il sito della ricerca per un'alimentazione buona e sicura, un ambiente sano e un'agricoltura innovativa e competitiva, vi da un caloroso benvenuto! (testo: alp)



Agroscope Liebefeld-Posieux ALP en Berna.

la faible teneur relevée dans les saucisses n'est pas une surprise, car la vitamine A se trouve en particulier dans le foie. Aucune denrée alimentaire ne peut à elle seule couvrir tous nos besoins en vitamines et en subs-

tances nutritives. Chacune a ses avantages et ses inconvénients, par exemple l'une peut être riche en certaines vitamines et pauvre en d'autres, et vice versa. C'est pourquoi une alimentation équilibrée est importante dans laquelle chaque ali-

ment contribue à un tout favorisant la santé. En résumé, les saucisses échaudées et crues faisant partie de notre menu, elles contribuent aussi à une alimentation équilibrée. (Alexandra Schmid, station de recherche Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, Berne)

Figure 1: profil de vitamines pour divers saucisses crues et échaudées se basant sur une portion de 100 g (avant préparation) pour les saucisses échaudées (rouge et brun) et de 50 g pour les saucisses crues (bleu) en relation avec les recommandations d'apport en vitamines pour un homme âgé de 25 à 51 ans.

Abbildung 1: Vitaminprofil für diverse Roh- und Brühwürste vor einer allfälligen Zubereitung basierend auf einer 100 g-Portion bei den Brühwürsten (rot und braun) bzw. einer 50 g-Portion in Verbindung mit den Empfehlungen für die Vitaminzufuhr für einen Mann im Alter von 25–51 Jahren.

- A** Salami Typ nostrano
Salami de type nostrano
Salame del tipo nostrano
- B** Salami «budget»
Salami «budget»
Salame «budget»
- C** Landjäger, gendarme,
Landjäger
- D** Salsiz
- E** Saucisson vaudoise
- F** Minipic
- G** Cervelat
- H** Kalbsbratwurst
Saucisse à rôtir de veau
Bratwurst di vitello
- I** Wienerli, Saucisse de
Vienne, Wienerli
- J** Schweinsbratwurst
Saucisse à rôtir de porc
Bratwurst die maiale
- K** Lyoner, Saucisse de Lyon,
Lyoner
- L** Fleischkäse, Fromage d'italie,
Fleischkäse
- M** Schweinswurst, Saucisse
de porc, Salsiccia di maiale
- N** Geflügellyoner, Saucisse
de Lyon à base de volaille,
Lyoner de pollame

