

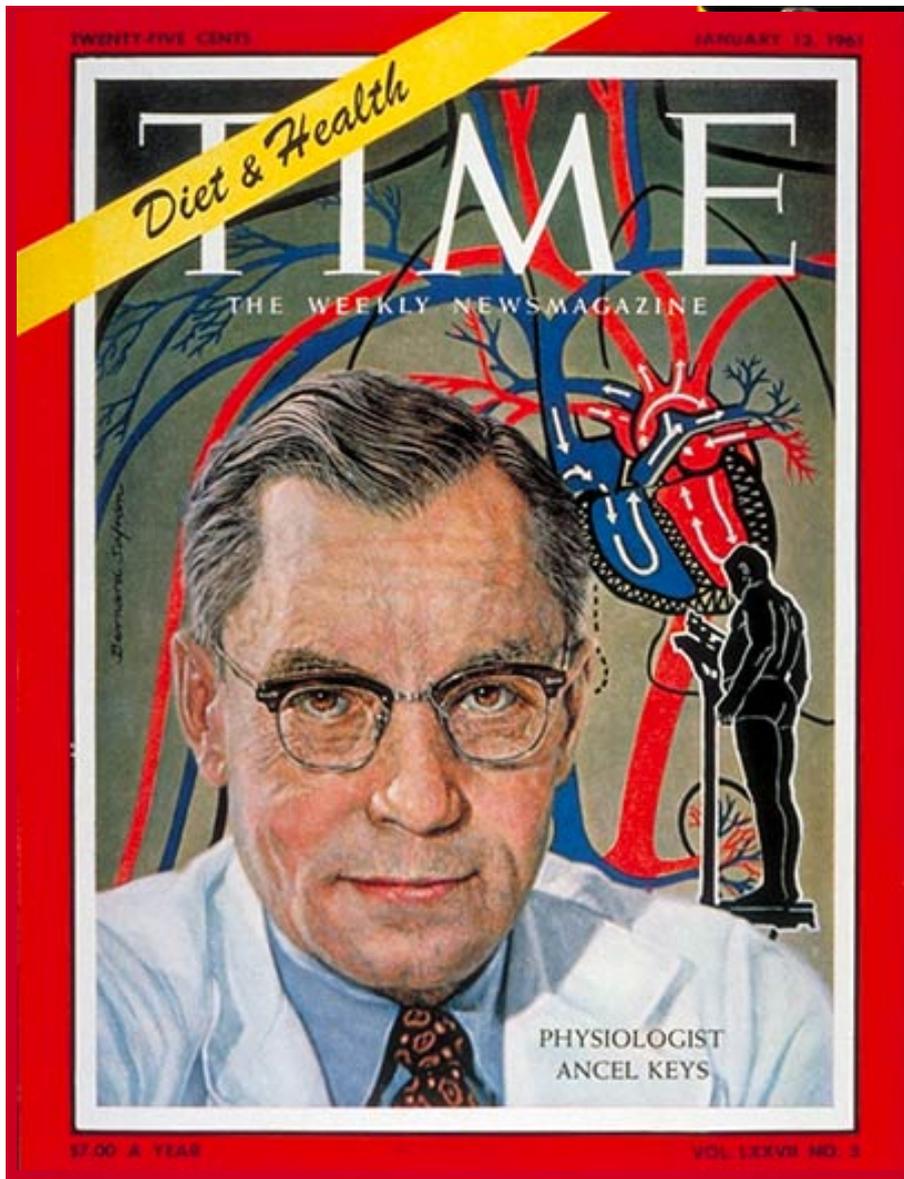
# Sale e salumi: cosa è cambiato

**Aldo Radice**  
Condirettore Assica

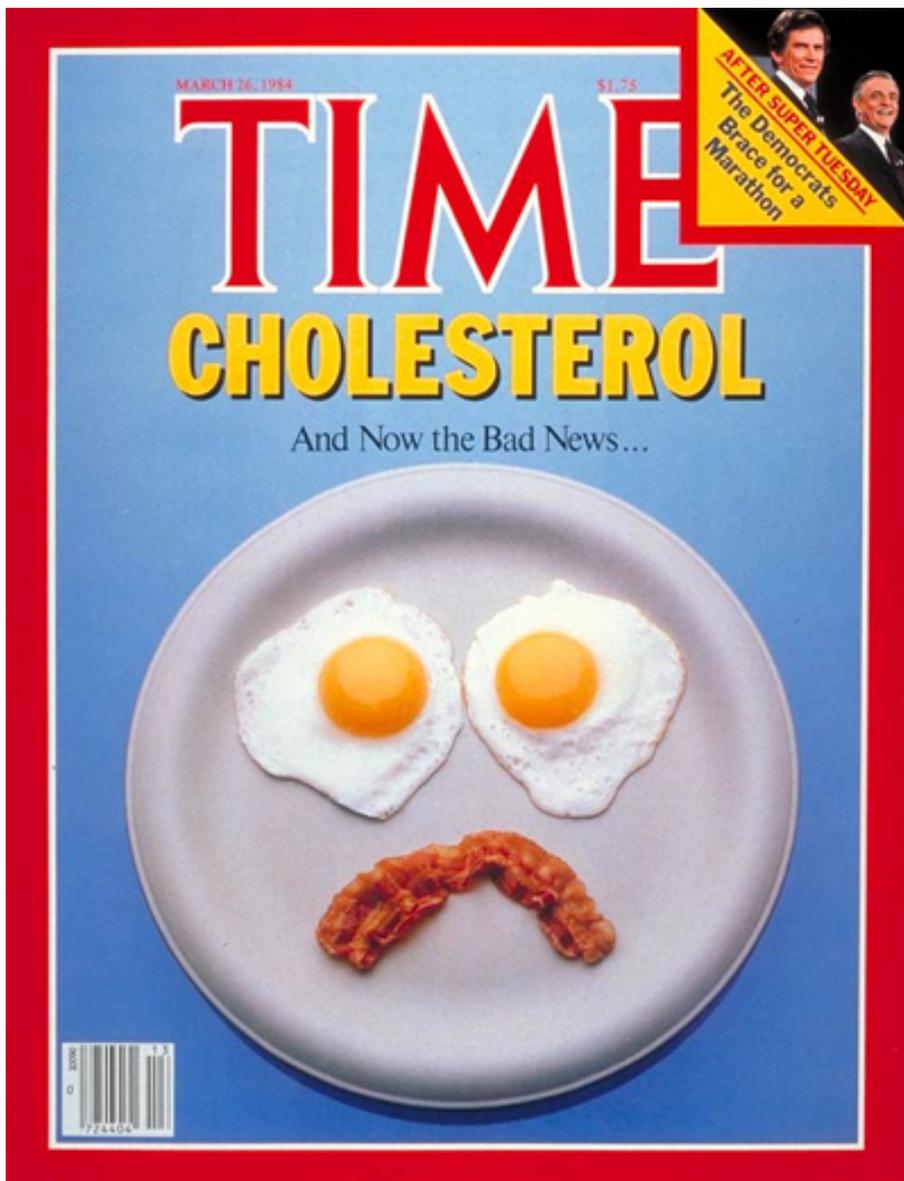
20 marzo 2015

# Le tendenze mondiali in campo nutrizionale

LE TENDENZE  
IN CAMPO  
NUTRIZIONALE



1961



1984

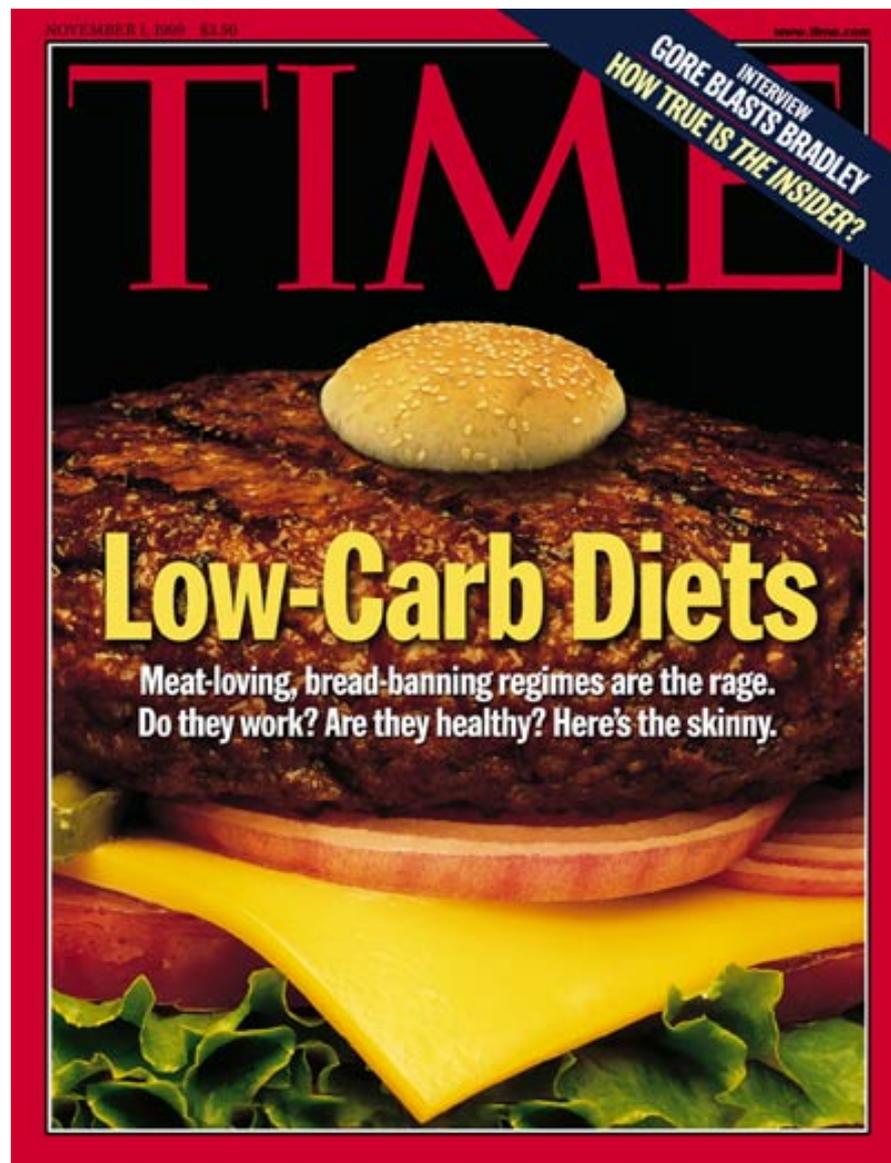


1999



2014

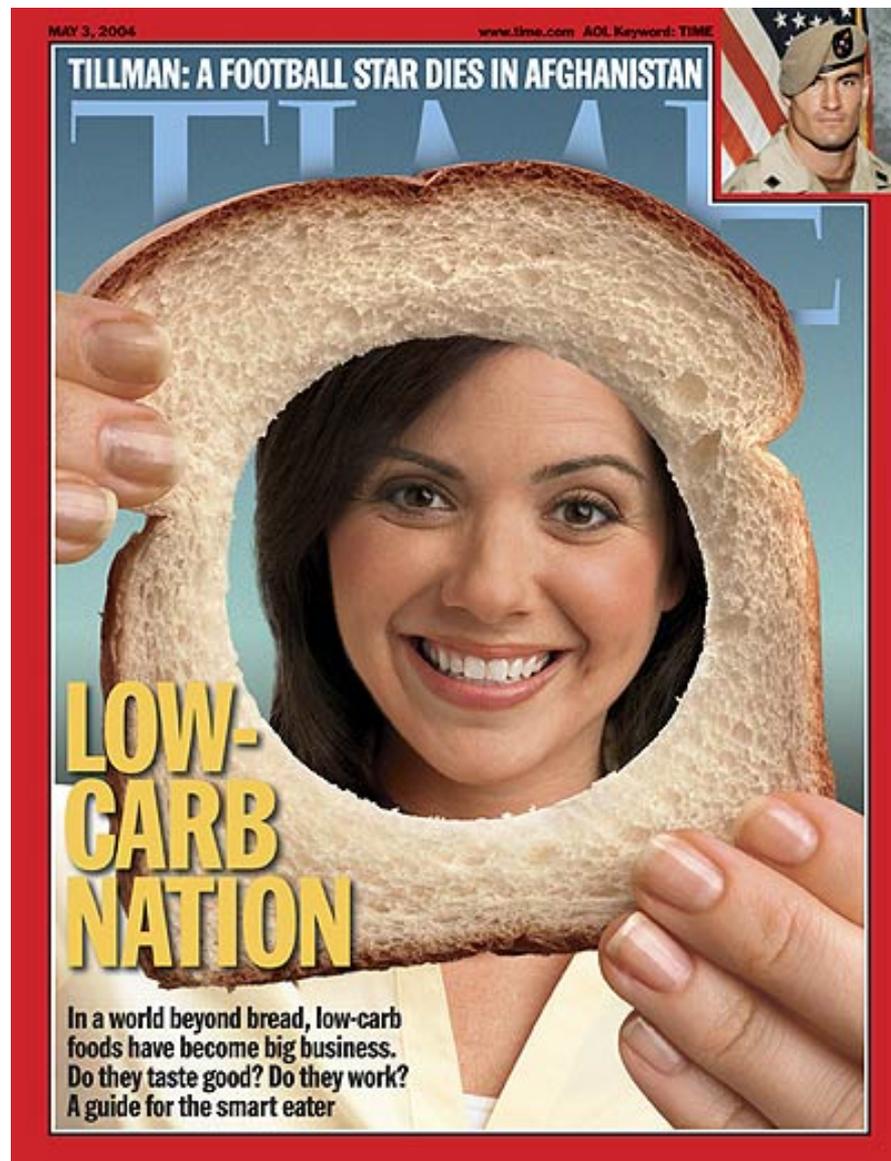
1999



2003



2004



**Sapori  
& amori**



**Animal House**  
Prendere un caffè con cane e gatto  
La per therapy francese, meglio se allora del tè, con una fetta di torta. Lo sanno da anni i giapponesi i primi ad importare da Tokyo i nido caffè (nido significa gatto), con relativi cucciolini e pagamento spesso è visitato senza animali in appartamento. Da noi il gattivo negozio di pasticceria possono essere adottati. Il primo cat caffè a Vienna, infatti, sta poco, a Roma, il Romano Bar (nella foto), con tanto

prossimo di cuccia naturale. E i dog caffè (con cani in cerca di cuccioli) sono in arrivo. A Los Angeles una volontaria ha avviato una ricerca di crowdfunding su Indiegogo per finanziare il progetto. E un'attività è simile in corso anche a New York. Obiettivo raccogliere online 20 mila dollari.

Silvia Frau  
corriere della sera

La scienza riabilita carne rossa e latticini: «Fanno bene». Negli Stati Uniti spopola la dieta Lchf, «low carb-high fat». E i cuochi italiani confessano: «Formaggi e maiale? Non abbiamo mai smesso di usarli»

# Se i grassi tornano in tavola



e davanti a una bistecca inordinata, se lo yogurt intero vi sembra una minaccia, se al supermercato evitate i latticini come la peste, se il burro vi fa venire i brividi... beh, vi dovrete — o potete — rivedere. Perché adesso non c'è più l'obsoleto morale di bandire i grassi. Anzi. La scienza ha provato che quelli naturali di derivazione animale (non gli industriali presenti nei junk food, ovviamente) hanno effetti benefici: aiutano la sintesi degli ormoni, stanno alla base della struttura delle ossa e delle cellule, proteggono il fegato dalle tossine. Il modo alto. A dirlo sono gli studi di studiosi che per quarant'anni li hanno dimostrati. Le loro ricerche i loro esperimenti hanno dimostrato che, se consumati con moderazione, questi alimenti possono far parte di una dieta sana ed equilibrata. Alla fine, insomma, non sono i grassi animali i responsabili di diabete, obesità o malattie cardiache. I pratici: infatti nei sono piuttosto quei carboidrati e quegli zuccheri raffinati che le persone hanno cominciato a ingerire proprio per rimpiazzare carni e formaggi, allontanati dalla tavola con una specie di lavaggio del cervello collettivo.

Il caso è scaturito qualche mese fa, quando negli Stati Uniti è uscito il libro-inchiesta *The Big Fat Surprise* di Nina Teicholz, giornalista esperta di nutrizione che ha ricominciato come la rimozione dei grassi dalla dieta occidentale sia stata una grande truffa. Poco dopo il settimanale *Time* ha messo in copertina un'altro-inchiesta: «Maiale burro». E ha pubblicato un lungo articolo sul fallimento della fissazione americana per i cibi magri. Una fissazione che ha già fatto superare i confini nazionali travolgendo anche nel Giappone e l'Italia: ad in mano chi negli ultimi anni non ha pensato almeno una volta al burro e alle bistecche come ai nemici pubblici numero uno di casa. Ebbene, ora si può fare marcia indietro. Si può tornare a menire una noce di burro nel maiale, a rosolare la coscetta alla milanese, a spalmare un croccante nel pane la mattina. E a mangiare carne di manzo, vitello e maiale senza troppi pensieri. Una rivoluzione di

sale poriana che gli esperti di food hanno subito battezzato il «» come l'anno della «rivincita» dei grassi. Le previsioni puntano chiaro: il consumo per il burro, le ardeole alimentari produrranno più latte e più yogurt interi, il mangiaranno più formaggi (non magri e ceneri) il consumo di carne rossa (con un occhio alla prevenzione) e a è dopo di alle ardeole, predilichissimo locale e biologico).

Non solo. Il cambio di mentalità sta contagiando nuove regioni alimentari, già diffuse negli Stati Uniti: il cosiddetto «low carb high fat». Poiché carboidrati e grassi possono con legittimo di grassi sani animali, dalla bistecca alla maionese, dai formaggi cremosi alla pasta nei caffè. Ma la «» rischia di essere replicata anche nella ristorazione. Dopo il boom dei locali vegetariani e

**Marcia indietro**  
Gli esperti di food hanno ribattezzato il 2015 come anno della «rivincita dei grassi»

**Nuove tendenze**  
A San Francisco spopola il grasso di polpa con risotto del thailandese Kin Khao

**A Reykjavik**  
Chef in arrivo «Dal freddo»  
Il Fatlagrossur  
Si dice di lui che, più che uno chef, sembra un rocker. In realtà, Svein Rannsó, 30 anni e una stella Michelin alle spalle di Oslo (nella foto), è considerato uno dei migliori giovani cuochi norvegesi. Dal 15 febbraio al 1° marzo sarà a Reykjavik al «Food and Fun Festival». Tra i partecipanti anche l'italiano Davide Tamburini



Alessandra Dal Monte  
corriere della sera

**Racconti di cucina** di Angela Freni

**PASSEPARTOUT:  
CARNE DIVITELLO  
CON SUGO  
ALLA PIZZAIOLA**

**P**omodoro, aglio e origano: sono i tre ingredienti della carne alla pizzaiola, gli stessi della marinara, una delle più popolari pizza napoletane. Per questo le forme cotiche prendono questo nome. Molto semplici da preparare, sono difficilissime in Italia fuori perché il sugo che le accompagna può poi essere riciclato per il giorno. Insomma, portiamo quasi dire che si tratta di due piatti in uno, per soddisfare i gusti di tutti, anche dei bambini. Sì, anche di quelli che di solito non mangiano volentieri la carne: il segreto della pizzaiola è che il sapore del sugo stempera quello della carne, facendola amica comunque. Un piatto sano, collegato ai ricordi dell'infanzia. Ma anche un pasto-paradiso che è importante saper farlo bene. Perché potrebbe capitare di dover imbarcarsi una cosa senza



In alto, il piatto pronto e uno dei passaggi della ricetta. Qui accanto, gli ingredienti: eschiarata per cuocere il sugo alla pizzaiola (foto Claudio Ferri)

primaviva, e questa ricetta vi tornerà utile. Anzi, utilissima. Con pochi passaggi si risolvono i gusti: si impastano a fare la carne alla pizzaiola nella mia nuova videocamera di «racconti di cucina».

**Ingredienti:** Il filetto di capretto di qualità di manzo o vitellino (spesse circa 4 cm, 400 grammi di pomodoro fresco (o pomodoro pelati, se non in stagione), 3 spicchi d'aglio, una manciata di origano (meglio se fresco), 50 grammi di olio extra vergine di oliva, sale e pepe

Preparazione: tagliare l'aglio a porzoni (se preferite tritarlo), oppure lasciarlo intero e tagliarlo a fine cottura, mescolato in una padella amidiamente con un filo d'olio, scaldarlo bene e poi far rosolare la carne un minuto per lato. Aggiungere nella padella il pomodoro fresco tagliato a porzoni

ni (o i pelati), aggiustare di sale, porre la salsa a ebollizione e lasciare cuocere a fuoco basso, con la padella coperta, per 30 minuti. Poi spegnere la fiamma, aggiungere origano, macinata, rosmarino, di sale e pepe e servire la carne sui piatti accompagnati dal sugo e da una spruzzata di origano. Devono essere servite ben calde. Per chi volesse, l'origano può essere sostituito dal basilico oppure si può scegliere di usare entrambi. Accontentiamoci: il basilico dà essere fresco mentre l'origano può anche essere usato per mantenere bene il suo aroma.

[@angelafreni](#)

**Racconti di cucina**  
L'autrice di videocette del venerdì su [www.corriere.it/corriere/cucina](#)

**2015**

# 2015

**il Giornale**

 Quotidiano Data 22-02-2015  
 Pagina 15  
 Foglio 1 / 2

**IN TAVOLA** Cibi-simbolo verso il tramonto

## Pane, nemico numero uno Consumi ai minimi storici

*Nell'800 un chilo al giorno, oggi solo 90 grammi  
 Perché nelle diete viene demonizzato. E oltre  
 ai celiaci veri, ce ne sono tantissimi immaginari*

**La tendenza**

 di **Andrea Cuomo**

**V**a a finire che dovremo cambiare un po' anche la nostra lingua. Per definire una persona generosa diremo che è buono come una barretta. Per indicare un parassita additeremo come un mangia-galletta-di-mais a ufo. E certo non potremo più asserire che una merce multirichiesta va via come il pane.

Ed il pane che parliamo. Quotidiano. Duro. Sacro al punto che molte massae si rifiutavano di gettarlo via, e se proprio dovevano lo baciavano prima. Simbolo stesso dell'alimentazione, della ricompensa per il lavoro, della semplicità, della famiglia, in qualche modo della vita. Eppure col tempo scomparire dalle nostre tavole. Uno studio della Coldiretti/Ixè quantifica in 90 grammi al giorno il consumo pro capite: due fette piccole, immaginiamo una a pranzo e una a cena. Roba da somministrazione omeopatica. Nel 1861, anno dell'unità d'Italia,

ognuno dei nostri avi se ne rimpinzava: 1,1 kg al dì. Ancora nel 1980 ne mangiavamo 230 gr. Oggi quei 90 gr. Ci siamo proprio tolti il pane di bocca. Ma non ne dobbiamo andare orgogliosi.

Filone. Michetta. Ciriola. Rosetta. Ciabatta. Francesino. Bustanogio. Coppia ferrarese. E poi: di Altamura, di Genzano, di Matera, di Castelvetrano, di Sorcé, di Padula. Carasau. Pitta. Cafone. Grissini. Sono alcune delle declinazioni locali del pane nell'Italia dei mille tesori. Ma questa ricchezza di sapori e preparazioni, di tradizioni e di ingredienti non salva l'alimento che per secoli è stato base della nostra alimentazione, poi si è adattato a fare da apprezzato *chapéon* e ora rischia un altro *downgrade*: l'ospite inatteso, quando addirittura non sgradito.

Dice, c'è crisi. È vero, ma non è quello. Il pane resta un bene super-economico malgrado i fumi si travestano da boutique. A Napoli costa ancora mediamente 1,90 euro al kg e a Bologna, dove è più caro, non supera i 3,95 euro. Quindi sarebbe il cibo della crisi per eccellenza. Non a caso è considerato il bene anelastico per definizione, secondo il modo in cui il gergo dell'economista designa quelle merci la cui domanda resta stabile al modificarsi del prezzo.

No, qui dietro c'è dell'altro. Le intolleranze? Fuochino. In Italia ci sono circa 150 mila celiaci diagnosticati,

ma il ministero della Salute ne stima almeno quattro volte tante. Anche se aggiungiamo coloro che l'intolleranza al glutine se la autodiagnosticano («ho smesso di mangiare pane e pasta perché mi gonfiavano») non basta a giustificare un tale tramonto di crosta e mollica.

La risposta vera sta nelle nostre riflessioni alimentari. Il pane è il nemico pubblico numero uno dopo essere stato per secoli l'amico del cuore. Milioni di italiani sono in perenne lotta con

la bilancia e adottano diete odiflicate o selvagge, ragionevoli o assurde, sotto controllo medico o fai-da-te.

Tutte hanno un punto fermo: sono *low carb*, ovvero a basso tasso di carboidrati, quegli **accheri** che servono come riserva di energia per il nostro corpo che si comporta da vecchio saggio: e quindi li accumula. Ergo, per perdere peso e sbianchettare il girovita vanno ridotti. E il pane, alimento di complemento per eccellenza, è il primo a sparire. *Pain perdu* chiamano i francesi un dessert di recupero. Pane perduto diciamo noi, e non c'è nulla di dolce.

Foto: D. Basso/Ansa

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Scenario

**il Giornale**

 Quotidiano Data 22-02-2015  
 Pagina 15  
 Foglio 2 / 2

**3,95**

Il costo massimo di un chilo di pane a Bologna; a Napoli invece si trova anche a 1,90


**SE LA ROSETTA È BISTRATTATA**

Il pane sta vivendo una stagione negattiva: in tanti scelgono di mangiarne meno, per i più diversi motivi, a volte immaginari



Foto: D. Basso/Ansa

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Scenario

**2015**

**la Repubblica** Quotidiano Data 06-03-2015  
Pagina 25  
Foglio 1 / 2

**Il caso** Per la salute è più dannoso del colesterolo. Nella dieta arriva soprattutto da bevande e prodotti confezionati. Il consiglio è di consumarne solo 5 cucchiaini al giorno

## E lo zucchero diventa il nuovo nemico

### L'allarme dell'Oms "Dimezzate le dosi"

**ELIANA DUSI**

**L**ENOSI BREVEMENTE non troppo dolci. C'è bisogno di tagliare subito lo zucchero. Un cucchiaino su due è in eccesso rispetto a quanto il nostro corpo richiede. Per questo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha appena pubblicato le sue linee guida, con la raccomandazione di dimezzare la quantità di dolcezza sciolta nel caffè, ma infiltrata in maniera più o meno furva anche in yogurt, succhi di frutta, bevande gassate, cereali da colazione e ovviamente bi-scotti e merendine. In cambio di una dieta più amara sarà più facile mantenere il peso corretto, evitare il diabete e — attenendosi con rigore alle direttive — perfino debellare le carie.

Le raccomandazioni dell'Oms si riferiscono a miele e altri zuccheri liberi: quelli aggiunti durante la lavorazione dei cibi. Nessun limite è invece fissato per frutta, verdura e latte. L'obiettivo è non superare i 50 grammi al giorno, equivalenti a 200 calorie e 10-12 cucchiaini, se solo fosse semplice estrapolare il contenuto dei prodotti industriali (negli Usa 8 prodotti su 10 da supermercato sono dolcificati). Una lattina di bibita gassata contiene 10 cucchiaini, un succo di frutta 5, i cereali da colazione circa 4 e un paio di cucchiaini si trovano nello yogurt alla frutta. Arrivare a quota 12 (pari al 10% dell'apporto calorico quotidiano) è dunque più facile di quanto si pensi, anche sacrificandosi a bere il caffè amaro.

Se limitare lo zucchero al 10% dell'energia quotidiana è "fortemente consigliato", secondo

l'Oms ancora meglio sarebbe fermarsi sotto al 5%, pari a 5-6 cucchiaini al giorno. La realtà è ben lontana da questi valori. Nord America ed Europa viaggiano intorno ai 100 grammi. Anche in Italia lo studio europeo Ideoics conferma che i bambini fra 2 e 9 anni ottengono oltre il 20% delle loro calorie attraverso lo zucchero. Questo valore aumenta nel week end rispetto ai giorni della settimana.

Non è stata solo l'Oms recentemente a mettere lo zucchero nel mirino. Nell'elaborare le sue linee guida per una dieta corretta, anche il governo americano ha deciso di allentare le redini su sale, caffè e colesterolo, ma sottolineando il ruolo deleterio di cibi e bevande dolcificati. Anche Washington ha fissato come limite massimo il 10% delle calorie giornaliere, laddove orientativamente un uomo adulto ne consuma 2.000, una donna 1.800 e un bambino 1.500. «La riabilitazione del colesterolo è sensata» spiega

Andrea Ghiselli del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione. «La stragrande maggioranza del colesterolo che misuriamo nel sangue viene prodotta dal nostro corpo attraverso il fegato partendo dalle calorie che assumiamo con l'alimentazione. Il cibo con colesterolo è responsabile solo del 15-20% del colesterolemia totale».

Contro bibite dolci e merendine le autorità federali americane — in particolare il Dietary Guidelines Advisory Committee — hanno addirittura proposto una tassa sugli zuccheri. Ma di fronte all'atto di accusa congiunto Ghiselli è scettico: «La colpa non è mai di un singolo alimento. Fra vent'anni assolveremo lo zucchero ma continueremo a ingrassare. La verità è che mangiamo troppo e facciamo poco movimento». In effetti, pur conoscendo gli effetti dello zucchero sulla bilancia, tra il 2003 e il 2013 il consumo medio nel mondo è passato da 58 a 63 grammi. A una vita continua a preferire una vitadolce.

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Scenario

**la Repubblica** Quotidiano Data 06-03-2015  
Pagina 25  
Foglio 2 / 2

### Il consumo di zucchero

*Il limite da non superare secondo l'Oms*

**50 grammi** = 10 cucchiaini da tè = 10% dell'apporto calorico complessivo

*la quantità ottimale*

**25 grammi** = 5 cucchiaini da tè = 5% dell'apporto calorico

**40 GRAMMI** = 8 cucchiaini il contenuto di zucchero di una lattina di bevanda gasata

**25 GRAMMI** = 5 cucchiaini il contenuto di zucchero di un succo di frutta

**15 calorie** il valore energetico di un cucchiaino

**80%** I prodotti del supermercato che contengono zucchero

**Nel mondo**  
Consumo medio giornaliero per persona (in grammi)

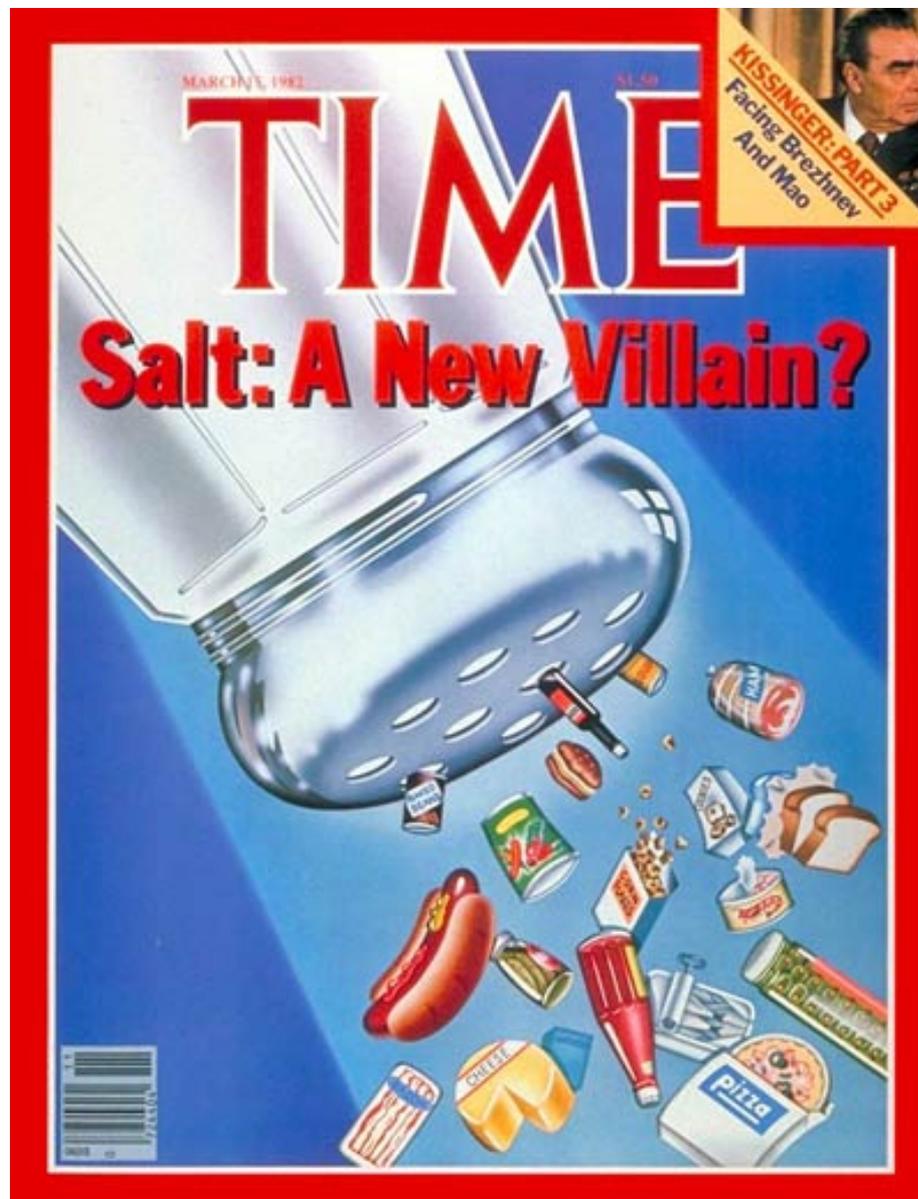
| Regione       | Consumo (g) |
|---------------|-------------|
| nel 2003      | 58          |
| nel 2013      | 63          |
| Nord America  | 95          |
| Sud America   | 130         |
| Europa        | 101         |
| Medio Oriente | 90          |
| Africa        | 30          |

**I vantaggi**

- Si ridurrebbe il rischio di diabete di tipo 2
- Si ridurrebbe l'obesità
- Si eliminerebbero le carie

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Scenario



1982

## Sodium Takes Over as Lead Ingredient Shoppers Check

Among shoppers who at least sometimes consult the nutrition facts panel when purchasing processed meats (85 percent of the population), top items are ones people like to limit or avoid, including sodium, fat, calories and cholesterol. Corresponding package claims used include “low...” and “no...”. This closely aligns with top health concerns of heart disease, high cholesterol, high blood pressure and obesity. Regarding the number one ingredient shoppers seek information on, one respondent wrote: “Grocery stores should emphasize when salt is added to their meats and offer more salt free or low salt deli meats. You see it on so many other products, why not meat?”

**2015**

 AN IN-DEPTH LOOK  
 AT MEAT THROUGH  
 THE SHOPPERS' EYES

**NAMI**Foundation  
 NORTH AMERICAN MEAT INSTITUTE

 THE ANNUAL  
**MEAT**  
 CONFERENCE

[www.meatconference.com](http://www.meatconference.com)

| Checking the nutrition facts panel on processed meat | All | Change vs. yago | Shoppers ages <25 | Shoppers >65 |
|--|-----|-----------------|-------------------|--------------|
| Sodium   | 58% | ↑               | 45%               | 67%          |
| Total fat  | 54% | =               | 44%               | 62%          |
| Saturated fat  | 46% | =               | 33%               | 50%          |
| Calories   | 45% | =               | 45%               | 56%          |
| Trans fat  | 39% | =               | 40%               | 45%          |
| Cholesterol  | 38% | ↓               | 33%               | 52%          |
| Sugars   | 37% | ↑               | 35%               | 41%          |
| Protein  | 33% | =               | 40%               | 24%          |
| Non-GMO  | 26% | New             | 28%               | 24%          |
| Total carbohydrates                                  | 25% | ↓               | 13%               | 27%          |
| MSG  | 25% | New             | 24%               | 26%          |
| Fiber  | 17% | =               | 9%                | 23%          |
| Iron   | 16% | =               | 14%               | 17%          |
| Omega 3s   | 13% | New             | 14%               | 12%          |
| Allergens  | 12% | New             | 14%               | 12%          |
| Vitamin C  | 9%  | ↓               | 5%                | 10%          |
| Calcium  | 8%  | ↓               | 3%                | 8%           |
| B-Vitamins   | 7%  | ↓               | 3%                | 7%           |
| Vitamin A  | 5%  | ↓               | 2%                | 6%           |
| Zinc   | 5%  | ↓               | 1%                | 6%           |



Following a nine year dominance by fat content, sodium took over the number one spot in the 2015 survey as the top item people scan for when checking the nutrition facts panel.

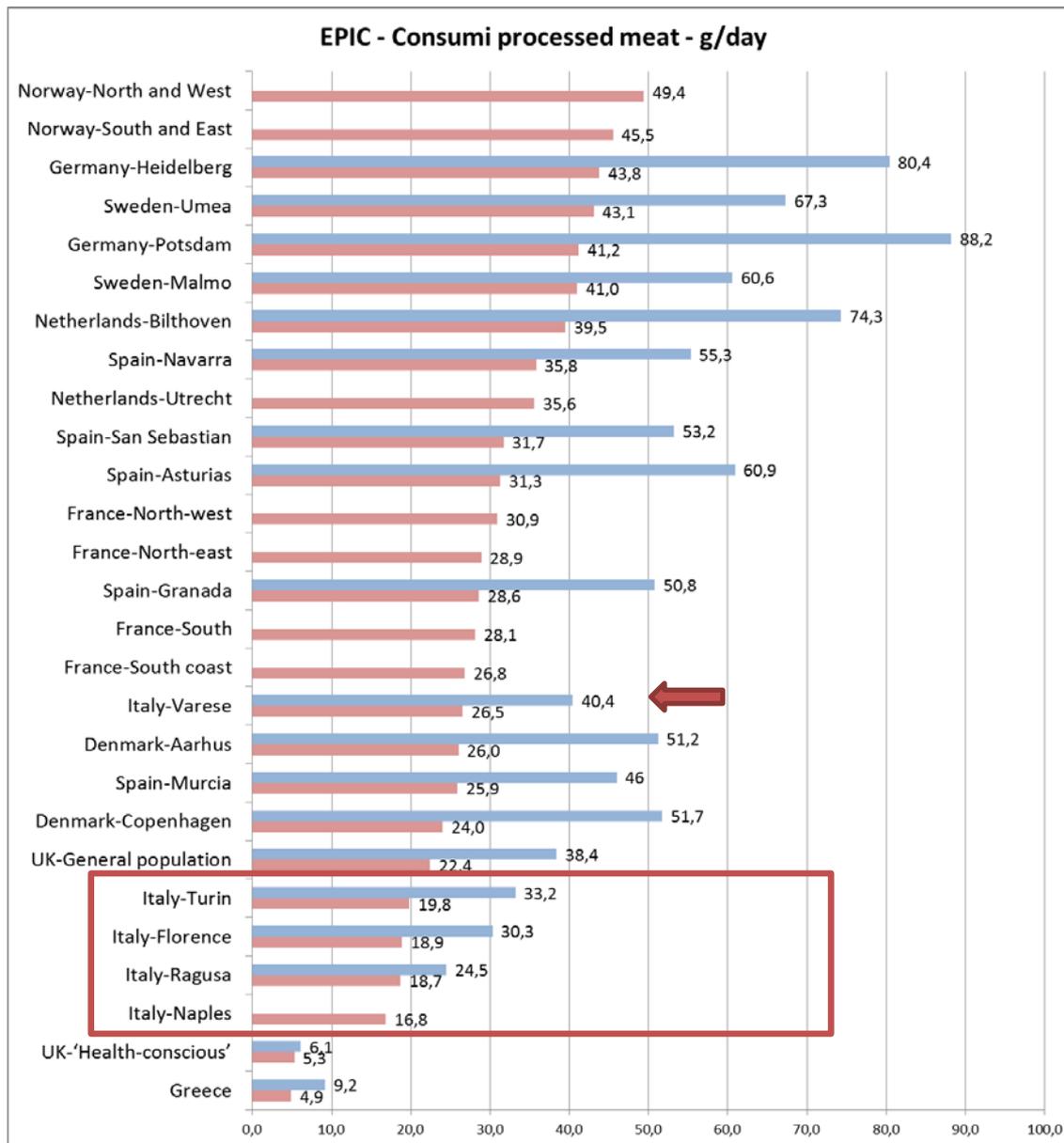
Another rising ingredient is sugar — matching the nation's increased focus on added sugars and artificial sweeteners across product categories.

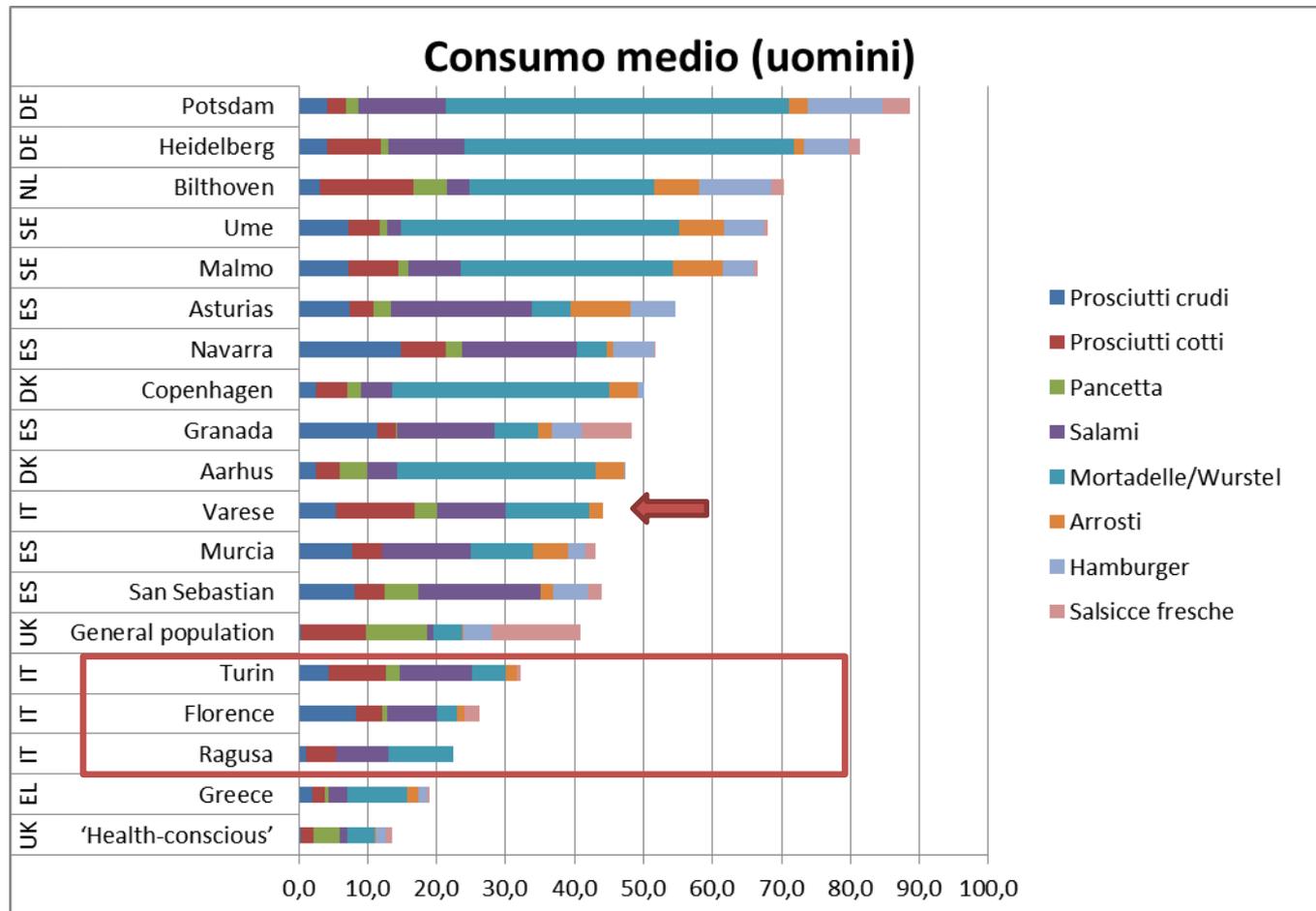
Following several years of growing interest for vitamins, most are down this year compared with year ago. Interest in protein, iron and fiber remains the same.

# Salumi italiani nel panorama mondiale dei prodotti di «processed meat»

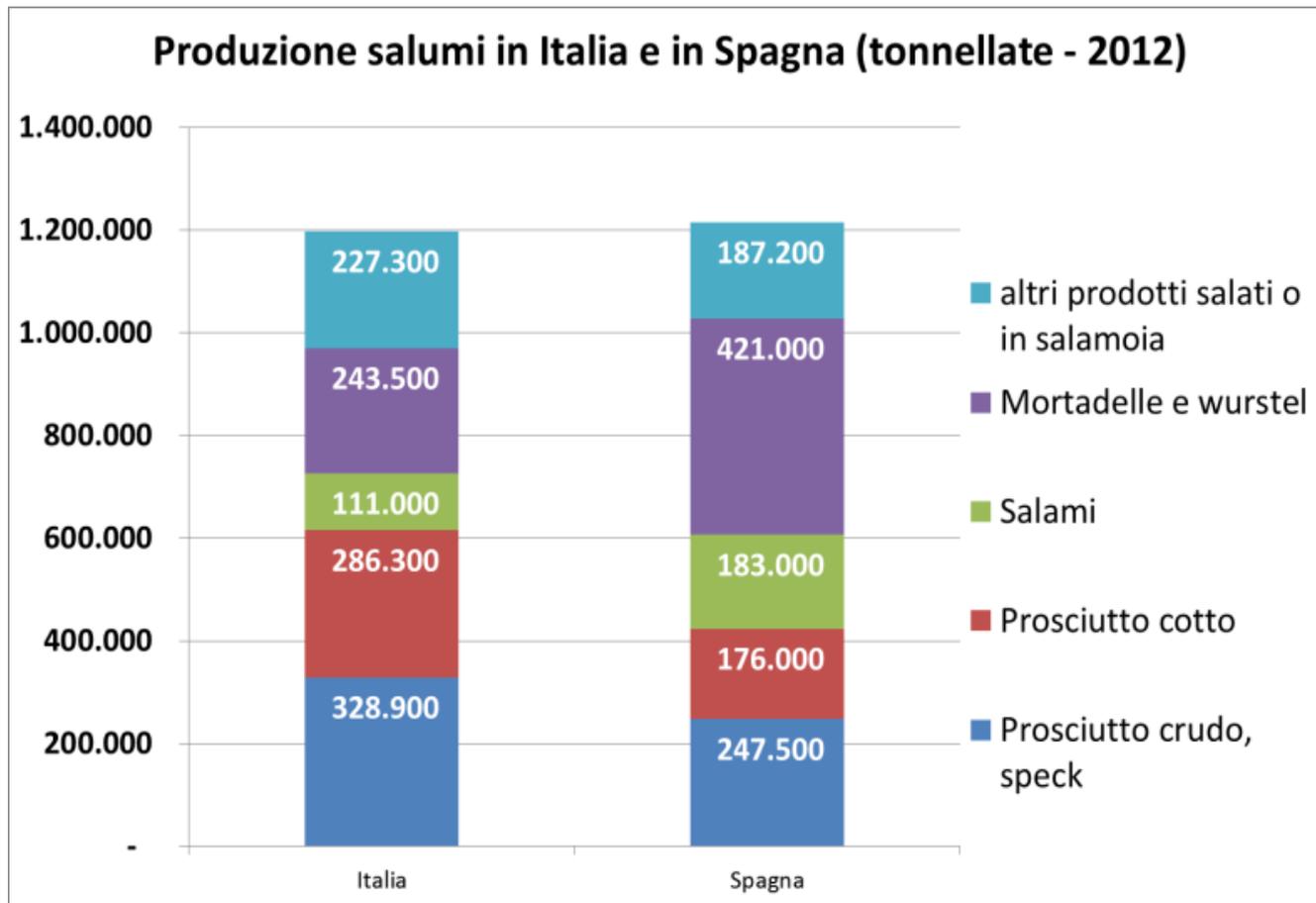
I  
 PRODOTTI  
 E LE LORO  
 SPECIFICITÀ  
 A

# 1. Gli italiani mangiano pochi salumi

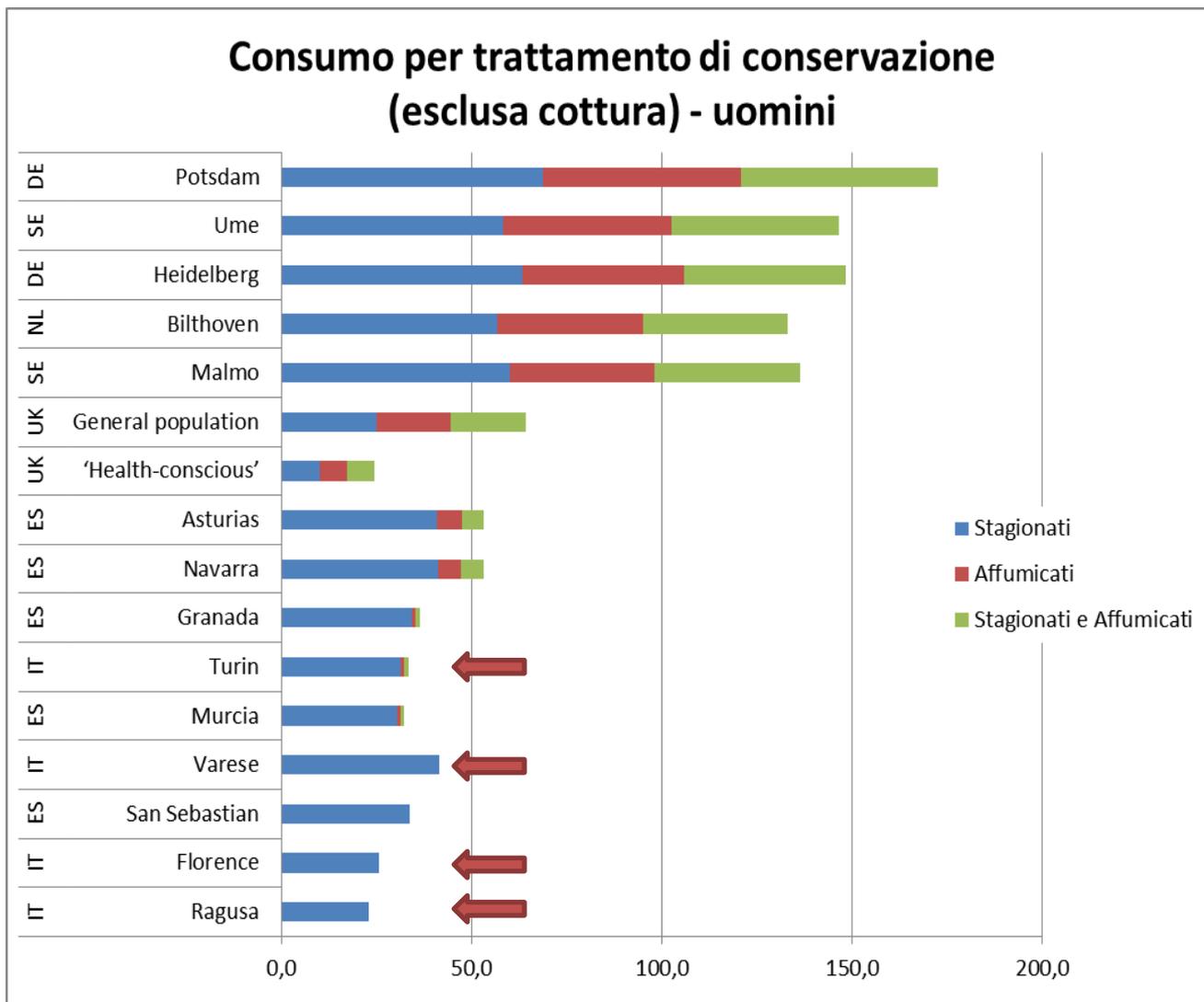




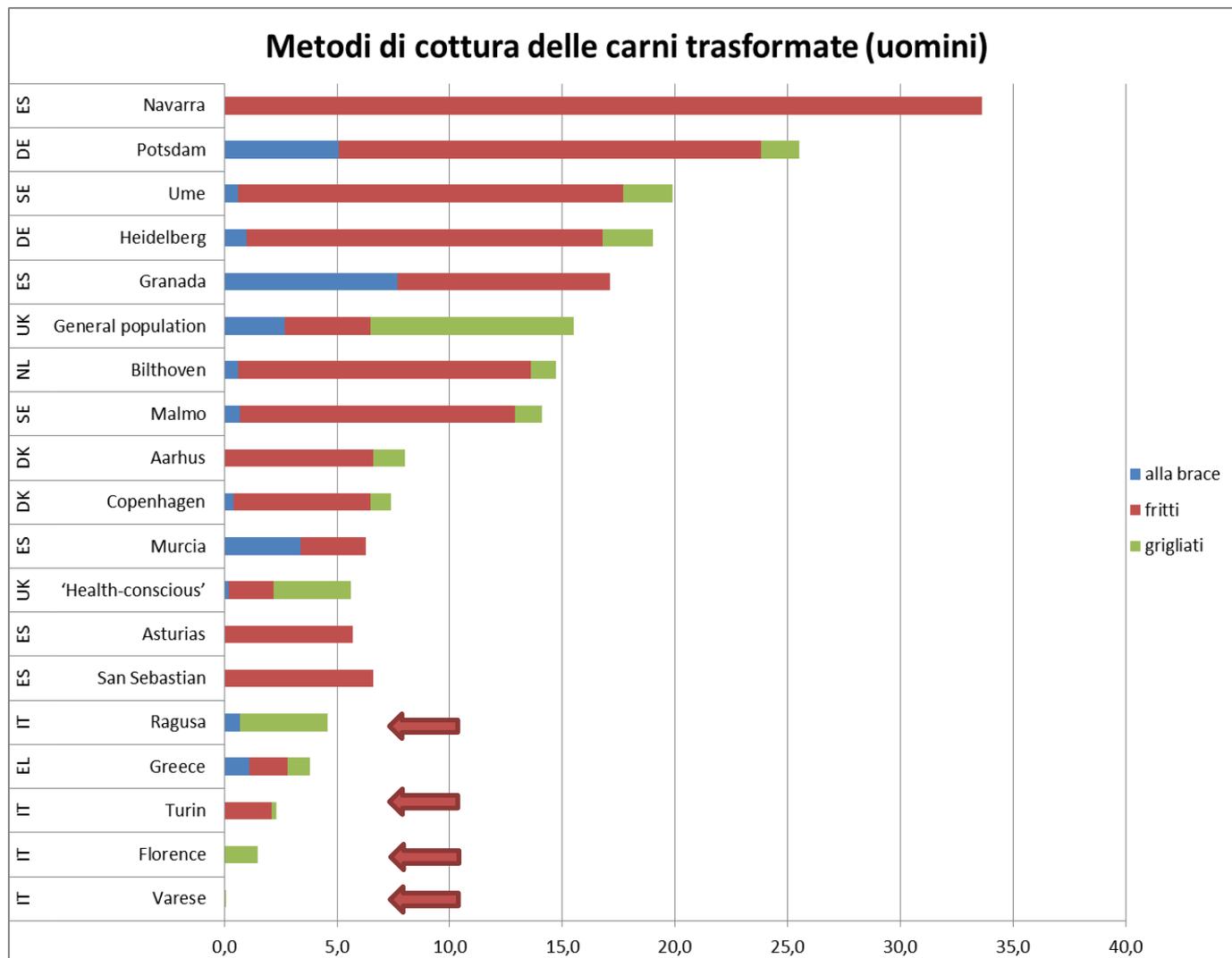
**2. In Italia si consuma soprattutto prosciutto cotto e prosciutto crudo. In Europa salami e wurstel**



**2. In Italia si consuma soprattutto prosciutto cotto e prosciutto crudo. In Europa salami e wurstel**

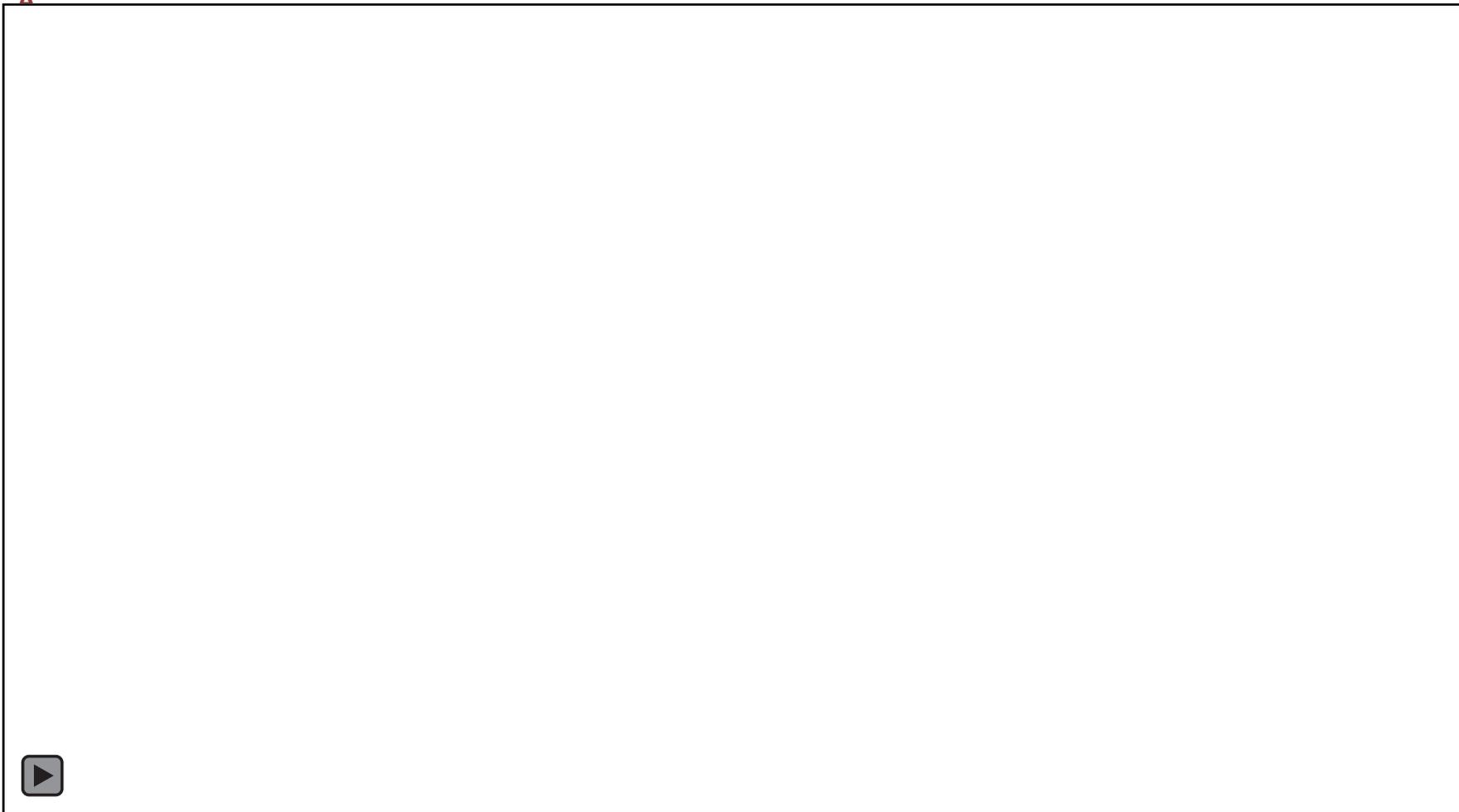


## 3. In Italia si stagiona e non si affumica



## 4. In Italia i salumi non si friggono o

**I  
PRODOTTI  
E LE LORO  
SPECIFICITÀ**





# I Valori Nutrizionali dei Salumi Italiani

Meno sale e meno grassi.  
Più proteine, vitamine e sali minerali.

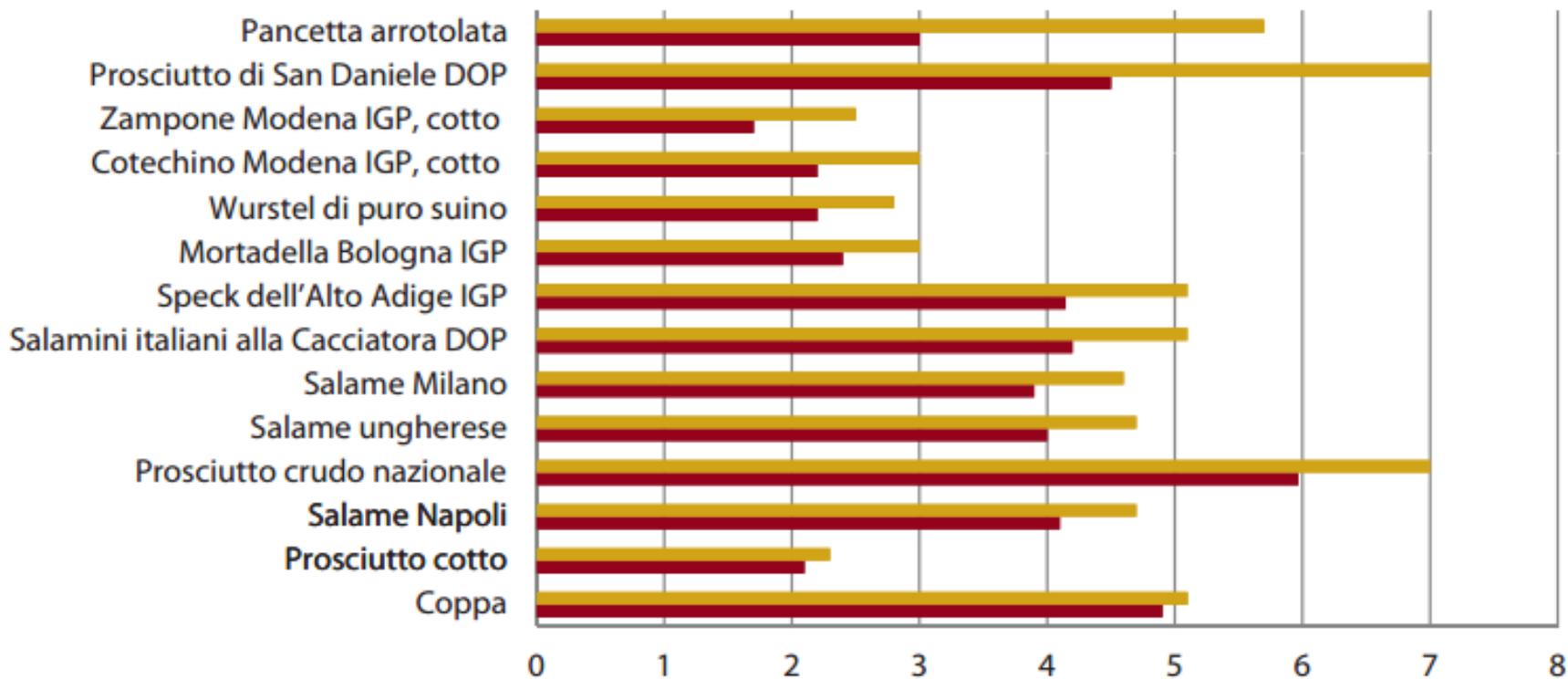
|             | Coppa | Prosciutto<br>cotto | Salame<br>Napoli | Prosciutto<br>crudo | Salame<br>ungherese | Salame<br>Milano | Salamini<br>italiani alla<br>Cacciatora DOP | Speck dell'Alto<br>Adige IGP | Mortadella<br>Bologna IGP | Cotechino<br>Modena IGP<br>cotto* | Zamponi<br>Modena IGP<br>cotto* | Prosciutto di<br>San Daniele<br>DOP | Pancetta<br>arrotolata* |
|-------------|-------|---------------------|------------------|---------------------|---------------------|------------------|---|------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| ■ 1993      | 5,1   | 2,3                 | 4,7              | 7,0                 | 4,7                 | 4,6              | 5,1   | 5,1                          | 3,0                       | 3,0                               | 2,5                             | 7,0                                 | 5,7                     |
| ■ 2011      | 4,9   | 2,1                 | 4,1              | 6,0                 | 4,0                 | 3,9              | 4,2   | 4,1                          | 2,4                       | 2,2                               | 1,7                             | 4,5                                 | 3,0                     |
| Reduction % | -4%   | -9%                 | -13%             | -15%                | -15%                | -15%             | -18%  | -19%                         | -20%                      | -27%                              | -32%                            | -36%                                | -47%                    |

\* Cotto= cooked, arrotolata= rolled up

# Riduzione di sale nei salumi

## da -4% a -47%

**Contenuto di sale a confronto: dal 1993 al 2011**





# Gli impegni degli altri settori

A partire dal 2007 il Ministero della Salute, con il programma «guadagnare salute» ha avviato una serie di protocolli per la riduzione del sale con diverse associazioni di produttori artigianali e industriali.

Gli obiettivi individuati in sintesi sono stati:

**Pane: tra -10% e -15%**

**Piatti pronti surgelati: -10%**

# Per i salumi italiani il sale è “il” conservante, non un insaporente

Questo a differenza delle altri principali  
fonti di sodio nella dieta degli italiani  
(piatti pronti, prodotti da forno)

**la riduzione tout court  
presenta quindi limiti  
tecnologici**

**Nonostante questo l'industria ha ridotto  
il sodio in percentuali molto ampie e sta  
lavorando per individuare sostituti che  
mantengano la funzione di  
conservazione salvaguardando il gusto  
tradizionale**

GRAZIE

**Per saperne di più:**

**[www.assica.it](http://www.assica.it)**

**[www.salumi-italiani.it](http://www.salumi-italiani.it)**



**SalumiAmoTV**

**Ivsi Salumi Italiani**