

Agroscope informa

La composizione dei prodotti carnei

Negli ultimi cinque anni la stazione di ricerca Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP) ha analizzato la composizione di diversi prodotti carnei svizzeri. Ora i risultati sono disponibili e sono a disposizione sotto forma di un «ALPscience».

I prodotti carnei svizzeri sono degli alimenti apprezzati e di largo consumo. In seguito al grande interesse del pubblico per le questioni di salute e di alimentazione è utile disporre di conoscenze dettagliate sulle sostanze nutritive che compongono gli alimenti. Questi dati sono basilari per le informazioni e le discussioni, oltre a consentire il confronto e l'ulteriore sviluppo dei prodotti. Una base di dati attuale e completa riferita alla composizione dei prodotti carnei indigeni risulta quindi auspicabile.

La banca-dati svizzera dei valori nutritivi (www.swissfir.ch) contiene molte informazioni su questo tema. Tuttavia i dati che si basano su analisi si limitano alle sostanze nutritive prin-



Agroscope lo dimostra: anche i prodotti carnei possono contribuire al fabbisogno di vitamine e sali minerali.

cipali (proteine, grassi, carboidrati), mentre i rimanenti dati sono stati calcolati in base alle ricette dei produttori oppure ripresi da banche-dati dei va-

lori nutritivi estere. I dati provenienti dall'estero non si possono tuttavia applicare automaticamente ai prodotti elvetici in quanto sia le ricette che i pro-

cessi di trasformazione presentano delle varianti. Perciò ALP ha deciso di individuare la composizione dei principali prodotti carnei di origine svizzera ottenibili in commercio.

Durante gli ultimi cinque anni sono stati analizzati, nell'ambito del suddetto progetto, diversi prodotti appartenenti alle seguenti tipologie: salsicce da scottare, salsicce crude, prodotti salmistrati crudi e prodotti salmistrati cotti (vedi riquadro). Oltre ai principali nutrienti, sono stati individuati i valori delle vitamine e dei sali minerali dei prodotti carnei; l'analisi ha inoltre preso in considerazione la composizione dei grassi e delle proteine. Sono emersi parecchi dati interessanti, alcuni già noti che hanno trovato conferma e altri nuovi, di cui non si era a conoscenza.

Tenori di grasso assai differenti

Quasi sempre i consumatori associano ai prodotti carnei un elevato contenuto di grassi. Per contro, gli specialisti sanno che questo valore differisce parecchio da un tipo di prodotto all'al-

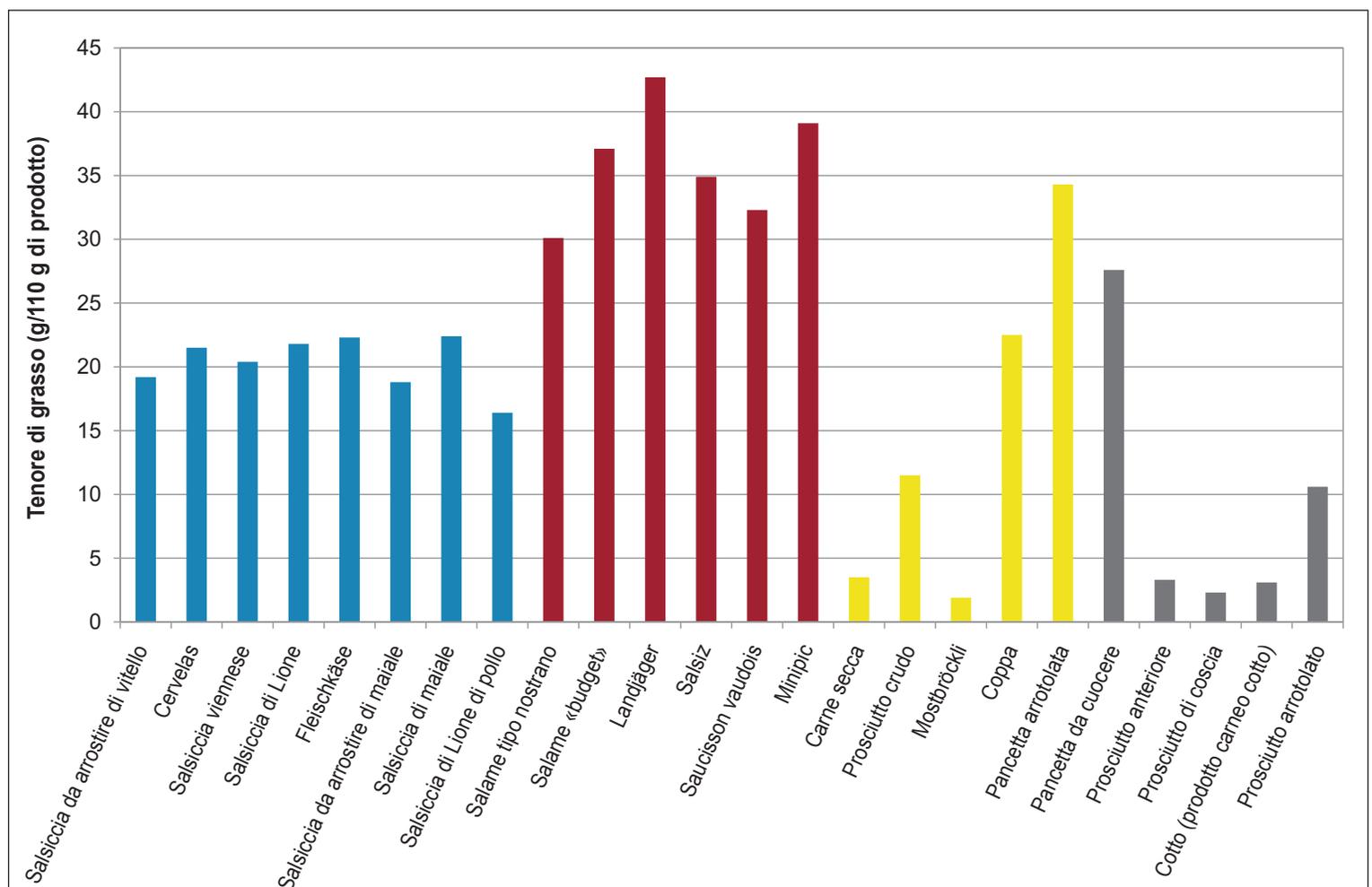


Figura 1: tenore di grasso nei diversi prodotti carnei analizzati da ALP (in g su 100 g di prodotto).



ALP ha esaminato i seguenti prodotti:

<i>Salsicce da scottare</i> Salsiccia da arrostire di vitello Cervelas Salsicce viennesi Salsiccia di Lione Fleischkäse Salsiccia da arrostire di maiale Salsiccia di maiale Salsiccia di Lione di pollame	<i>Salsicce crude</i> Salame tipo nostrano Salame «budget» Landjäger Salsiz Saucisson vaudois Minipic
<i>Prodotti salmistrati cotti</i> Prosciutto anteriore Prosciutto posteriore Prosciutto arrotolato Prodotto carneo cotto Lardo da cuocere	<i>Prodotti salmistrati crudi</i> Carne secca Prosciutto crudo Mostbröckli Coppa Pancetta arrotolata

tro. Il medesimo risultato è emerso anche dalle analisi. Nella figura 1 sono riportate le quantità di grasso contenute nei prodotti carnei esaminati. La composizione dei grassi, per contro, è paragonabile. Nei prodotti carnei la percentuale di acidi grassi saturi (SFA) si situa tra il 45 e il 52%, mentre la percentuale degli acidi grassi insaturi (PUFA) si situa entro il 10%. I prodotti di pollame possono presentare delle variazioni nella composizione dei grassi: nella salsiccia di Lione di pollo la percentuale di SFA (32%) è più bassa e la percentuale PUFA è più alta

(15%) rispetto agli altri prodotti carnei.

I prodotti carnei contengono anche delle vitamine

Nei prodotti analizzati è stato determinato il tenore di svariate vitamine. Dalle analisi è emerso che i prodotti carnei rappresentano una fonte considerevole di vitamine. Nella figura 2 viene presentato l'esempio della vitamina B₁. In questo caso appare evidente che i prodotti carnei a base di carne di maiale possono essere una buona fonte di vitamina B₁. Ciò non

sorprende in quanto anche la stessa carne di maiale, diversamente dalla carne di manzo e di pollo, costituisce una buona fonte di vitamina B₁. 100 g di prosciutto crudo riescono quasi a coprire l'intero fabbisogno giornaliero di vitamina B₁ di una donna adulta. Occorre tuttavia considerare che, solitamente, il quantitativo consumato in un giorno è inferiore ai 100 g.

Se nella fabbricazione viene impiegato dell'acido ascorbico, ciò può comportare la presenza di quantità rilevanti di vitamina C nei prodotti carnei. Cento grammi di prosciutto anteriore, ad esempio, possono coprire oltre il 60% del fabbisogno giornaliero di vitamina C. A dipendenza del produttore e dell'impiego di acido ascorbico, il tenore può risultare assai differente; di conseguenza i prodotti carnei non possono essere considerati generalmente delle fonti di vitamina C.

Tenore importante di sostanze minerali

I prodotti carnei costituiscono una fonte preziosa di oligoelementi come ferro, zinco e selenio, i quali dovrebbero inoltre presentare una buona biodisponibilità, come accade nella materia prima carne. Anche il sodio è presente in quantità rilevanti nei prodotti carnei soprattutto in seguito all'impiego di sale da cucina durante la fabbricazione, quando viene aggiunto per

motivi di sicurezza delle derrate alimentari. Le quantità di sale contenute nei prodotti rappresentano tuttavia uno svantaggio alla luce del desiderio, da parte delle autorità sanitarie, di ridurre il consumo di sale da parte della popolazione. Le salsicce crude e i prodotti salmistrati crudi presentano il tenore più elevato di sale tra i prodotti analizzati.

All'interno di un'alimentazione equilibrata

Le analisi hanno dimostrato per la prima volta che anche i prodotti carnei sono in grado di contribuire a coprire il fabbisogno di vitamine e sostanze minerali. Essi contengono tuttavia spesso delle quantità rilevanti di sale da cucina e, in parte, sono ricchi di grassi. Le quantità consumate differiscono a dipendenza del prodotto e questa circostanza dev'essere considerata nella valutazione. Di conseguenza anche ai prodotti carnei spetta un posto all'interno di un'alimentazione equilibrata.

Coloro che fossero interessati all'argomento trovano tutte le indicazioni sulla composizione delle sostanze nutritive dei prodotti carnei nell'ALPscience no. 542 «Zusammensetzung von Fleischprodukten schweizerischer Herkunft», che si può scaricare dalla pagina web di Agroscope.

Alexandra Schmid, Agroscope

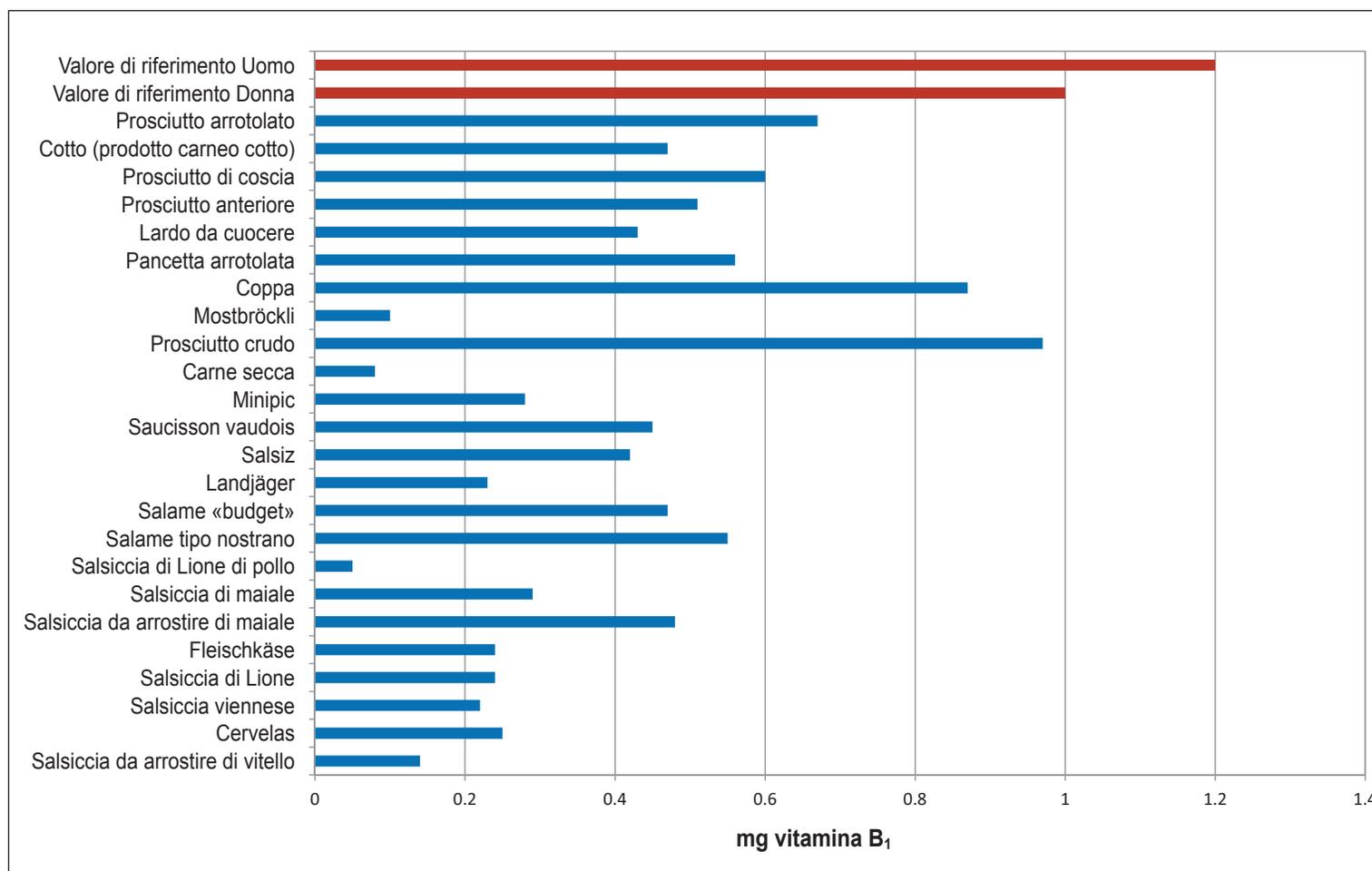


Figura 2: Tenore di vitamina B₁ nei prodotti analizzati da ALP (in mg per 100 g di prodotto) confrontato con il fabbisogno giornaliero di un uomo o di una donna tra i 25 e i 51 anni di età.