



## Prodotti artigianali, che bontà!

I prodotti alimentari artigianali sono costituiti, proprio per l'uso quotidiano di tali cibi da parte del consumatore finale, di ingredienti freschi e di qualità e spesso sono privi di additivi e conservanti. Queste caratteristiche rendono gli alimenti freschi molto più gustosi ed appetibili. Un alimento è fresco solo se è di stagione, se è maturo al punto giusto e se è ragionevolmente vicino al luogo di produzione, per ridurre il tempo che impiega per arrivare sui banchi di vendita. Tutte queste peculiarità apportano dei vantaggi non trascurabili. Per fare un esempio, la vitamina C, per la sua labilità, rappresenta un ottimo indicatore della freschezza di un prodotto oltre che del contenuto residuo delle altre vitamine: nei carciofi può ridursi del 30% dopo 3 giorni di raccolta, dell'80% negli asparagi e broc-

coli, mentre negli spinaci addirittura del 72% in soli 2 giorni.

In due o tre giorni svariati prodotti, specie se esposti al sole o a temperatura ambiente, subiscono una forte riduzione del contenuto di vitamina C; in generale tutti gli elementi che costituiscono il valore nutritivo di un alimento hanno un proprio tempo di decadenza. La materia fresca, invece, mantiene intatta la qualità degli ingredienti di cui è costituita e va pertanto consumata il prima possibile per assorbirne l'intero patrimonio di nutrienti.

I prodotti artigianali non sono solo buoni per il palato ma, consumati nella giusta quantità, costituiscono un formidabile elemento nutrizionale privo di controindicazioni, grazie all'accuratezza con cui vengono preparati. Infine, è fondamentale evidenziare che nel cibo

artigianale ci sono l'arte, la persona, il gesto dell'uomo, le mani che "accarezzano" il proprio prodotto; nell'immaginario collettivo l'artigiano è innamorato della propria professione, motivo per cui gli alimenti che produce risultano sicuramente buoni e da essi si assorbono cultura, identità biologica, "anima" e non solo calorie e nutrienti. Il cibo tuttavia non è solo un insieme di nutrienti e non ha esclusivamente la funzione di saziarci. Assodato che un prodotto fresco, consumato a breve termine, ha proprietà organolettiche migliori, si è comunque appurato che sono emozionanti anche gli "affetti", cioè le forze che ogni individuo attribuisce loro in quanto depositari di ricordi. Questo rende un cibo più facilmente "digeribile" e giustifica a volte la nostra abbondante salvezza al sol pensie-

ro di riportarci ad un piatto ritenuto "appetibile".

Ma anche per quelle produzioni non giornaliere (ad esempio gli insaccati) la "creazione" artigianale, essendo spesso legata alla tradizione, solitamente rifiuta l'intervento massiccio di additivi, avvalendosi di tutte quelle tecniche empiriche che consentono di prolungare la conservabilità del prodotto fresco e la sua qualità. Al riguardo il dietologo riabilita volentieri (sempre nella giusta quantità e collocazione settimanale) un alimento che è spesso, a torto, stato bandito dai moderni regimi dietetici: il salume.

Rispetto al passato la qualità dei salumi è migliorata sia sotto l'aspetto qualitativo dei grassi presenti (aumento dei grassi polinsaturi), sia per una ridistribuzione percentuale del prodotto, che ha visto aumentare la componente magra rispetto a quella grassa (morale, anche il maiale è stato messo a "dieta").

Fra tutti i generi di salumeria, nutrizionalmente raccomandabili sono il prosciutto crudo ed il prosciutto cotto.

Spesso il sale è l'unica aggiunta effettuata sui prosciutti crudi DOP, anche se il supplemento è cospicuo (quasi il doppio rispetto al cotto) e di ciò bisogna tenerne conto, specie per i soggetti ipertesi sodio-sensibili. Il prosciutto crudo ha il vantaggio di

essere più ricco di proteine e più povero di grassi. I

prosciutti riconosciuti DOP, in virtù di precise modalità di allevamento, di

preparazione del prodotto e grazie anche alla cospicua durata della stagionatura, subiscono una parziale demolizione delle proteine, che ne conferisce una "predigestione" con assimilazione accelerata particolarmente raccomandabile a soggetti anziani e bambini. I salumi sono cibi nutrienti ed altamente energetici, ricchi di ferro e zinco e grazie ad essi il consumatore ha a disposizione un prodotto a base di carne, maggiormente conservabile rispetto a questa, gustoso e di pronta utilizzazione. Il particolare sapore consente di stuzzicare gli appetiti e per i disappetenti rappresenta un incentivo per iniziare il pranzo con più entusiasmo.

**Dr. Angelo Bianco**

**Specialista in nefrologia e in scienza dell'alimentazione; consulente dietologo presso la casa di cura di Abano Terme; esperto in agopuntura, fitoterapia, floriterapia di Bach e fiori australiani.**



### **Artisanal produce, what a treat!**

*Given that artisanal food products are produced to be eaten on the day of purchase, they are made from fresh, high quality ingredients and are usually free from additives and conservatives. These characteristics make fresh foods much more tasty and appetising. For food to be considered fresh, it must be in season, perfectly matured and must be being sold reasonably close to the place where it was produced in order to reduce the time spent in transit before it arrives on the shop shelf. All these factors bring with them important advantages. Take for example Vitamin C which, thanks to its chemical instability, is a good indicator of a product's freshness*

*as well as its residual content of other vitamins: 3 days after harvesting, the Vitamin C content in artichokes decreases by 30% and by 80% in asparagus and broccoli, while after only 2 days, the Vitamin C content of spinach decreases by 72%.*

*In just 2 or 3 days a variety of products see a large fall in Vitamin C content, particularly if they are left in the sun or at room temperatures. In general, all of the elements which make up the nutritional value of food have their own rate of decay. Fresh products retain their nutritional quality for less time, so they must be consumed as soon as possible in order to get the most nutrients from the food.*

*Artisanal produce not only tastes good on the palate, but when eaten in the correct quantities, it is of great nutritional value, without any unhealthy elements, thanks to the care with which it is produced. Finally, it is important to emphasize that artisanal food production is an art form, in which the final product has been shaped by "cherishing" human hands: it has the personality of the creator ingrained within it. In the collective imagination, the artisan loves his profession, which means he always produces good food that is imbued with culture, biological identity and "soul", not only made up of nutrients and calories. At the end of the day, food is more than just a collection of nutrients: we don't only eat to sate our hunger.*

*It has been proven that fresh foods, consumed soon after production, appeal more to our senses (they look better, smell better etc.) while the eating experience can also be exciting thanks to the power which different foods have to trigger particular memories in each of us.*



This makes food more "digestible" and explains why sometimes even the thought of preparing an appetising dish can leave us salivating. However, even for production which takes place over a long period of time (as for salami) artisanal "creation", often following traditional methods, usually avoids using large amounts of additives, making use of techniques passed down through generations to increase both the length of use-by-dates and the quality of fresh products. For this reason, nutritionists are happily promoting the rehabilitation of a food that is often, wrongly, banned from modern dietary regimes, cold cuts (providing that they are consumed in the right quantities and spread out over the week). Today, unlike in the past, the quality of cold cuts is much higher both with respect to the fat percentage (which has seen an increase in polyunsaturated fats) and a change in the nutritional make-up of the product, which has seen an

increase in the percentage of lean meat relative to fat (so that now even the pigs are "on a diet"). Prosciutto crudo and ham are the two most recommended cold cuts, thanks to their high nutritional values. Often the only thing added to PDO (Protected Designation of Origin), prosciutto crudo is salt, although the amount is rather large, almost double the amount added to ham, a fact which should be taken into account by people suffering from sodium-related hypertension. However, prosciutto crudo has the advantage of being richer in protein and less fatty than its cooked counterpart. Prosciutto crudo certified as PDO undergoes a partial breakdown of proteins before consumption, making it 'pre-digested' and, therefore, particularly good for children and the elderly. This chemical process is due to the specific ways in which the animal is raised, the product prepared and the long curing time it undergoes, which are all characteristic



of PDO prosciutto crudo. Generally, cold cuts are nutritious and full of energy, rich in iron and zinc, presenting the consumer with a meat product, which has a comparably longer use-by-date and is tasty and ready to eat. Their special flavours mean these products really will tantalize your appetite and provide even reluctant eaters with a good reason to tuck in with enthusiasm.

**Dr. Angelo Bianco**

**Specialist in Nephrology and nutrition science; diet consultant at Abano's nursing home. He's also an expert in acupuncture, fitotherapy, Bach flower and Australian flower therapy.**

## VICTORIA CLUB

live music & dance



### Victoria Club

Via Vespucci - Abano Terme (PD)  
Tel. 049 8665100 - 334 1469601  
victoriacub@gbhotels.it