



PROSCIUTTO DI PARMA

il Prodotto



Scheda Tecnica

Scheda Nutrizionale e Ricette



Prima della tavola Scheda tecnica del Prosciutto di Parma

Il Prodotto



Dall'alto: una femmina di razza nera parmigiana al pascolo nel bosco; Il porcile, ovvero l'arte di allevare e ingrassare vantaggiosamente i maiali, pubblicato a Milano nel 1876 da Antonio Selmi; Manuale del salumiere e dell'allevatore di maiali, di A. Lavoit, edito a Milano nel 1897 [Museo del Prosciutto, Langhirano]

Bisogna partire dal suino: l'allevamento e la macellazione

Ciò che avviene prima che le invitanti fette di Prosciutto di Parma arrivino sulla nostra tavola è oggi frutto di un'attenta e coordinata serie di operazioni e attività che parte naturalmente dall'animale all'origine di questo prodotto - il maiale - presente in ogni parte del mondo. Si tratta, infatti, di una specie con caratteristiche peculiari che lo fanno privilegiare per il suo rendimento.

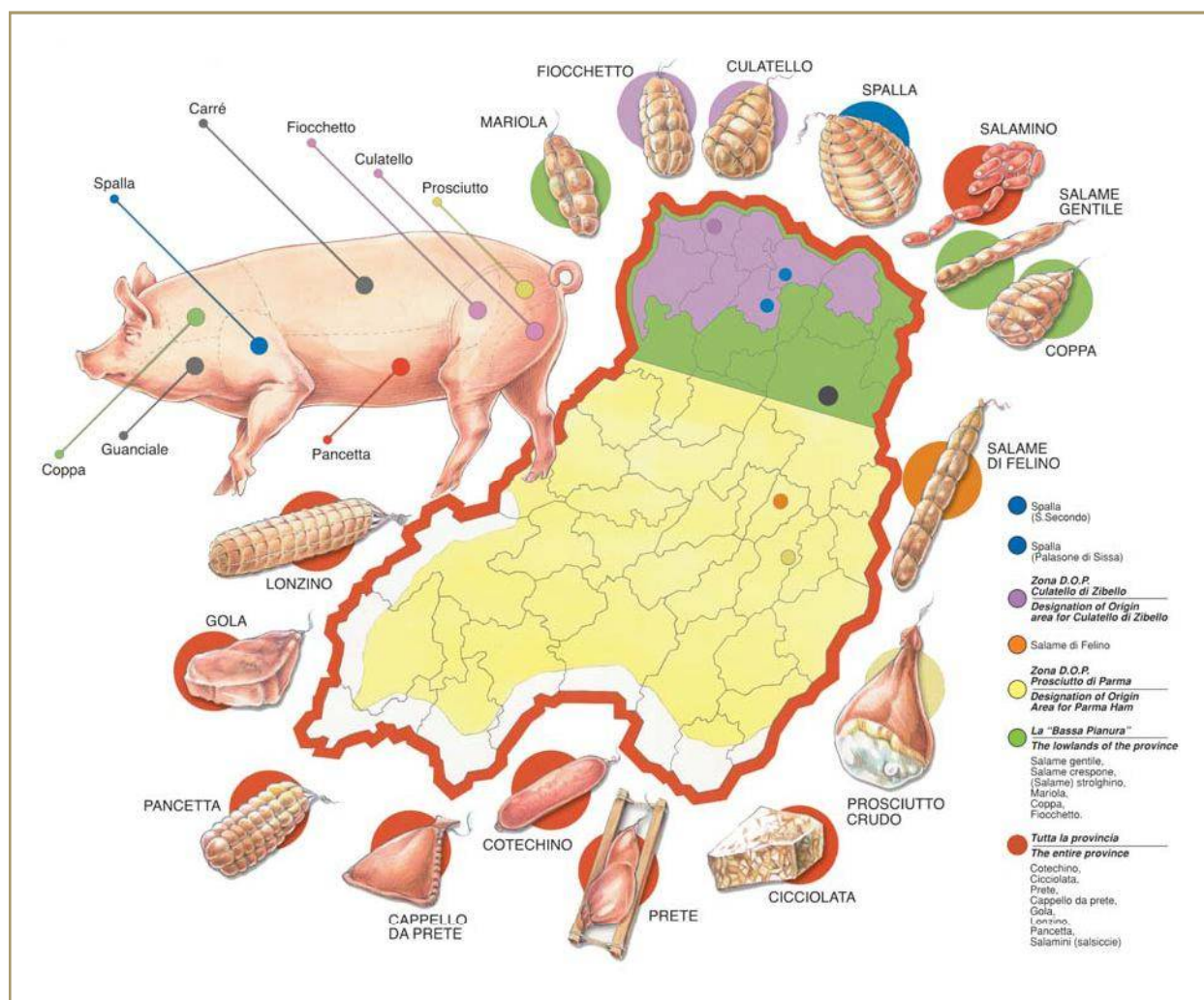
Il maiale è un animale pascolatore e onnivoro; ha un'alta capacità di sfruttare gli alimenti (trasformazione dell'alimento in carne); ha un'alta resa al macello (quantità di carni utilizzabili rispetto al totale). Dal punto di vista genetico il maiale è precoce, perché raggiunge la maturità in breve tempo, è gerarchico perché instaura nel gruppo rapporti di dipendenza da un capo ed è suscettibile allo *stress* in quanto risente molto delle condizioni ambientali.

Per produrre i salumi tipici del territorio parmense si utilizza una particolare tipologia di suino che è detta "Suino Pesante Italiano" (Denominazione d'Origine Protetta), ottenuta dall'impiego di determinate razze. Il suino pesante, essendo macellato all'età di poco meno di un anno, raggiunge pesi abbastanza elevati ed il giusto grado di maturazione delle carni e si differenzia dal suino leggero, che essendo macellato all'età di 6 mesi, raggiunge pesi inferiori ed è destinato al consumo di carne fresca.

L'allevamento avviene generalmente in stabilimenti a ciclo chiuso di migliaia di capi, nei quali si effettuano tutte le fasi produttive. Esistono però anche allevamenti da riproduzione oppure da ingrasso. Il suino pesa alla nascita circa 1,3 kg e dopo 10 mesi arriva ad oltre 150 Kg. L'accrescimento giornaliero può arrivare anche a 0,800 kg.

Le fasi della macellazione iniziano con il trasporto dei suini dall'allevamento ai macelli. Le distanze non sono molto elevate perché gli allevamenti si trovano in gran parte nel Nord Italia, e la maggior parte dei macelli è concentrata nell'area di pianura compresa tra le Province di Mantova, Parma, Reggio Emilia e Modena. Durante il trasporto è molto importante rispettare le norme sul benessere animale per evitare la diffusione di malattie, per ottenere carni di qualità, per ridurre lo *stress* e per evitare traumi, come quelli che si possono verificare durante la discesa dai camion.

I locali del macello devono essere accoglienti per limitare l'aggressività, devono avere temperature e arieggiamento adeguati, devono essere provvisti di sistemi di smaltimento liquami e devono prevedere la possibilità di fornire acqua e cibo agli animali. Infatti nel maiale stressato e affaticato si hanno delle alterazioni che fanno peggiorare



Una panoramica dei salumi parmigiani e delle relative aree di produzione [Museo del Prosciutto, Langhirano].

la qualità delle carni. Giunti al macello, gli animali vengono osservati e visitati dal veterinario che accerta la presenza di sintomi di malattie, *stress* o stanchezza. Il processo di lavorazione avviene lungo una catena, i cui anelli sono costituiti da varie macchine che esercitano funzioni specifiche e da diverse postazioni presidiate da operai che intervengono manualmente. L'uccisione, che avviene tramite la recisione dei vasi sanguigni della gola, è preceduta dallo stordimento, ed è quindi indolore. Dalla parte anteriore, per sezionamenti successivi, derivano i tagli principali della coppa, della spalla, della gola; dalla parte centrale derivano i tagli della pancetta e del lombo; dalla parte posteriore deriva la coscia destinata alla lavorazione del prosciutto. Inoltre dai tagli secondari si producono triti e carnette, che vengono raffreddati e avviati alla commercializzazione.



Qui sopra, fasi della lavorazione del Prosciutto di Parma in alcune immagini d'epoca. Dal l'alto: la tolettatura (1950-1960), la sugnatura presso la ditta Cav. Giuseppe Montali di Riano (1971), la massaggiatura (1975), la stagionatura in uno stanzone con finestre (1950-1960) [Archivio Storico Comunale, Parma - Museo del Prosciutto, Langhirano].

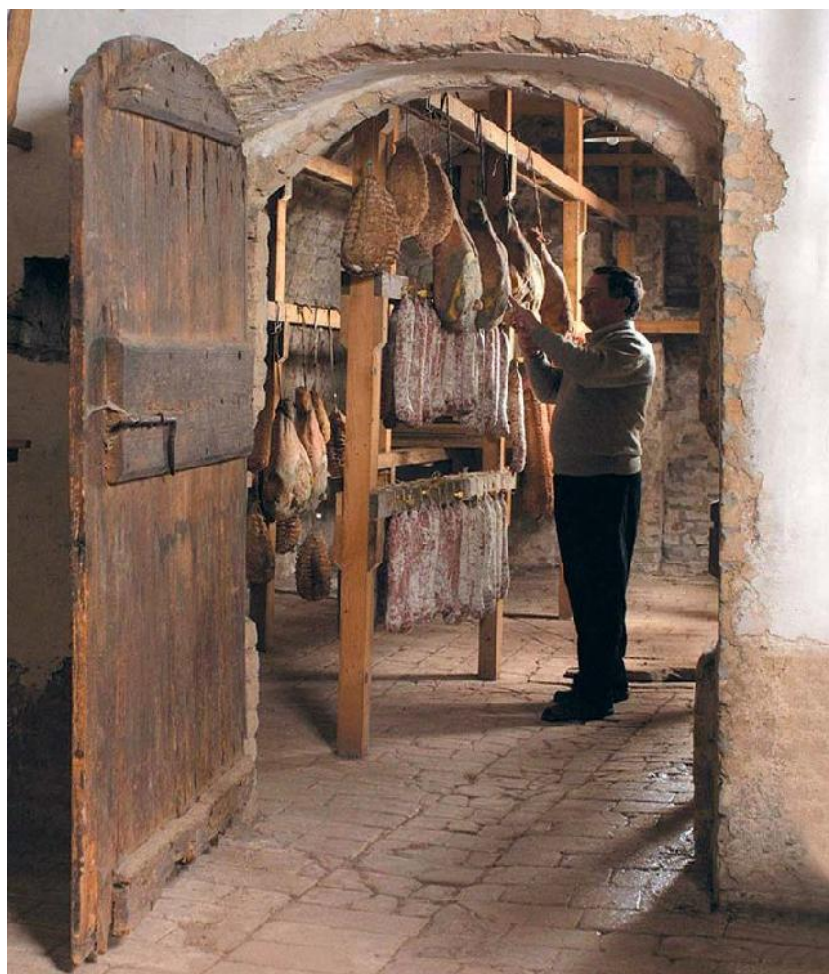
Il lavoro al macello inizia molto presto la mattina ed il processo completo, dallo stordimento all'inizio del sezionamento avviene in meno di un'ora. La macellazione produce residui e sporizia, perciò sono molto importati le procedure di igiene e sanificazione di ambienti, macchinari ed attrezzature di lavoro, che sono regolamentate da leggi apposite, così come l'addestramento del personale.

Il "suino pesante" è ottenuto da incroci di razze a mantello bianco, ma fino ad un secolo fa la razza *Nera parmigiana* era la più diffusa nel nostro territorio e negli ultimi anni si è cercato di svilupparne di nuovo l'allevamento per l'ottima qualità del grasso che incide anche sul sapore della carne. È stato il passaggio dall'allevamento domestico del maiale a quello industriale, che ha fatto abbandonare l'allevamento della *Nera parmigiana* a favore di razze provenienti dal Nord Europa, di taglia più grande e con un più alto rendimento in carne, come, appunto il suino pesante. L'allevamento intensivo permette di produrre moltissimi maiali perfettamente identici, grazie alle tecniche di inseminazione artificiale ed ai programmi di alimentazione calibrati. Fino a qualche decennio fa gran parte degli allevamenti era annessa ai caseifici per sfruttare il siero residuo della lavorazione del formaggio Parmigiano Reggiano, che costituiva, insieme ai derivati dei cereali, la base dell'alimentazione dei suini. Con l'aumento del fabbisogno in carne e con il conseguente aumento del numero di maiali vicino ai caseifici si è creata una situazione di inquinamento ambientale che ha costretto le autorità sanitarie a porre restrizioni a questo tipo di sinergia. Gli allevamenti sono perciò stati concentrati in pianura, vicino alle grandi arterie stradali in modo da garantire rapidi collegamenti con mangimifici, macelli e stabilimenti di produzione dei salumi e sono state dettate norme per limitare al massimo il loro impatto ambientale. La macellazione domestica veniva eseguita nei mesi invernali perché il freddo garantiva le migliori condizioni di conservazione della carne. Ora questa operazione viene eseguita in tutti i periodi dell'anno e la macellazione industriale è caratterizzata dall'impiego di tecnologie, dall'organizzazione del lavoro a catena e dalla separazione dei vari ambienti per garantire l'igienicità della produzione.

Per il futuro diventerà fondamentale puntare sulla qualità dell'ambiente di allevamento e degli alimenti zootecnici, sul rispetto del benessere dell'animale e dell'ambiente: in altri termini sulla sostenibilità complessiva. I fattori che influenzano la qualità di un prodotto di salumeria dipendono non soltanto dalla tecnologia di trasformazione e di stagionatura, ma soprattutto dal sistema di allevamento, dalla velocità con cui cresce l'animale, dalla quantità e qualità dell'alimento somministrato e dalle modalità di trasporto e di macellazione.

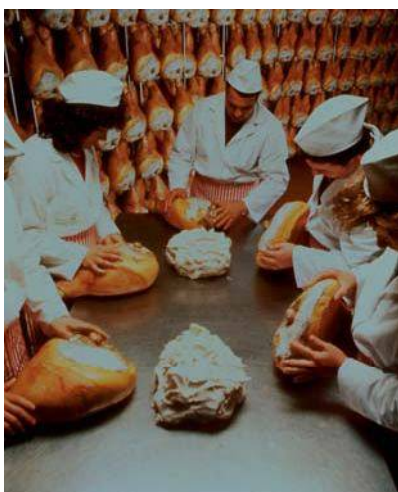
Il Prosciutto di Parma

La cantina di una Fattoria Didattica del parmense: Prosciutti di Parma, Culatelli di Zibello e Salami di Felino completano la stagionatura in un ambiente ideale.



Cos'è

È un salume crudo stagionato con riconoscimento D.O.P. - Denominazione di origine Protetta (Vedi Appendice). Il prodotto deriva dalla coscia di suini pesanti, esclusi verri e scrofe, provenienti dagli allevamenti di 10 regioni del Centro-Nord Italia, appartenenti prevalentemente alle razze *Large White*, *Landrace* e *Duroc*. La preparazione, dalla salagione alla stagionatura, deve avvenire nella zona tipica di produzione, che comprende il territorio della provincia di Parma a Sud della Via Emilia, a distanza da questa non inferiore a 5 Km, fino ad un'altitudine di 900 metri delimitata ad Est dal fiume Enza e ad Ovest dal torrente Stirone. Il prosciutto non deve aver subito alcun trattamento di conservazione ad eccezione della refrigerazione. Il Consorzio del Prosciutto di Parma comprende gran parte dei produttori di suini destinati alla produzione di salumi e stabilisce un regolamento di produzione. Nell'alimentazione dei suini non sono ammessi alcuni prodotti che possono conferire alla carne stagionata aromi o sapori anomali.



Il suinetto viene marchiato entro il 45esimo giorno dalla nascita, su entrambe le cosce, con un timbro e comprendente la sigla della provincia, una lettera che identifica il mese di nascita ed un numero che identifica l'allevamento. Il suino viene macellato a 160 Kg con un minimo di 150 kg (età minima 9 mesi) ed ha una resa al macello dell'80%. Al macello viene apposto un timbro a fuoco con la sigla PP (Prosciutto di Parma) ed una sigla di identificazione dello stabilimento. All'arrivo della coscia presso gli stabilimenti di stagionatura viene apposto un sigillo metallico che reca il mese e l'anno d'inizio della stagionatura e la sigla CPP (Consorzio del Prosciutto di Parma). Quando il prosciutto ha raggiunto i 12 mesi di stagionatura, dopo un esame che certifica la qualità del prodotto, viene apposto un marchio a fuoco costituito da una corona a 5 punte e la sigla dell'azienda produttrice. Il grasso deve essere bianco, rosa, non ossidato e consistente, mentre la carne deve essere soda, compatta, sapida e colorata. Sono escluse dalla produzione le carni che presentano determinati difetti. Il prosciutto ha aroma e sapore delicato, dolce e poco salato. Alla fine della stagionatura pesa intorno a 8-10 kg, comunque non è mai inferiore ai 7 kg, ha una forma tondeggiante detta a "coscia di pollo" che si differenzia rispetto al prosciutto San Daniele che ha una forma a "chitarra".

Materie prime

Coscia: si ottiene al macello, per isolamento dalla mezzena e per distacco del piede (zampetto). La coscia, che pesa tra i 10 ed i 15 kg viene posta per 24 ore in una cella frigorifera alla temperatura di 0°C, perché il grasso diventa sodo e può essere rafilata più facilmente. Du-

La lavorazione odierna del Prosciutto di Parma: in alto la sugnatura, qui sotto la fase della stagionatura [Consorzio Prosciutto di Parma].



rante la rifilatura, un operaio con un coltello asporta le parti magre, quelle grasse e parte della cotenna facendo assumere alla coscia la forma tipica.

Sale: viene utilizzato sale marino grosso e fine in quantità modeste che permettono al prodotto di assumere caratteristiche di dolcezza. La funzione del sale è disidratante ed inoltre ha la capacità di inibire i batteri putrefattivi e patogeni.

Aria: la zona di produzione ha caratteristiche geografiche e climatiche particolari, come un'escursione termica non troppo alta ed un'umidità ed una velocità dell'aria che scende dai monti equilibrate, che favoriscono una stagionatura ottimale.

Tempo: sia l'allevamento del suino che la stagionatura, per garantire la qualità organolettica, non devono essere accelerati. La carne dei maiali "maturi" ha un contenuto di acqua minore, cui consegue minor deteriorabilità, ed il grasso è più consistente. La stagionatura lenta favorisce un'equilibrata distribuzione del sale e disidratazione, nonché lo sviluppo di aroma, gusto e colore caratteristici.

Processo produttivo

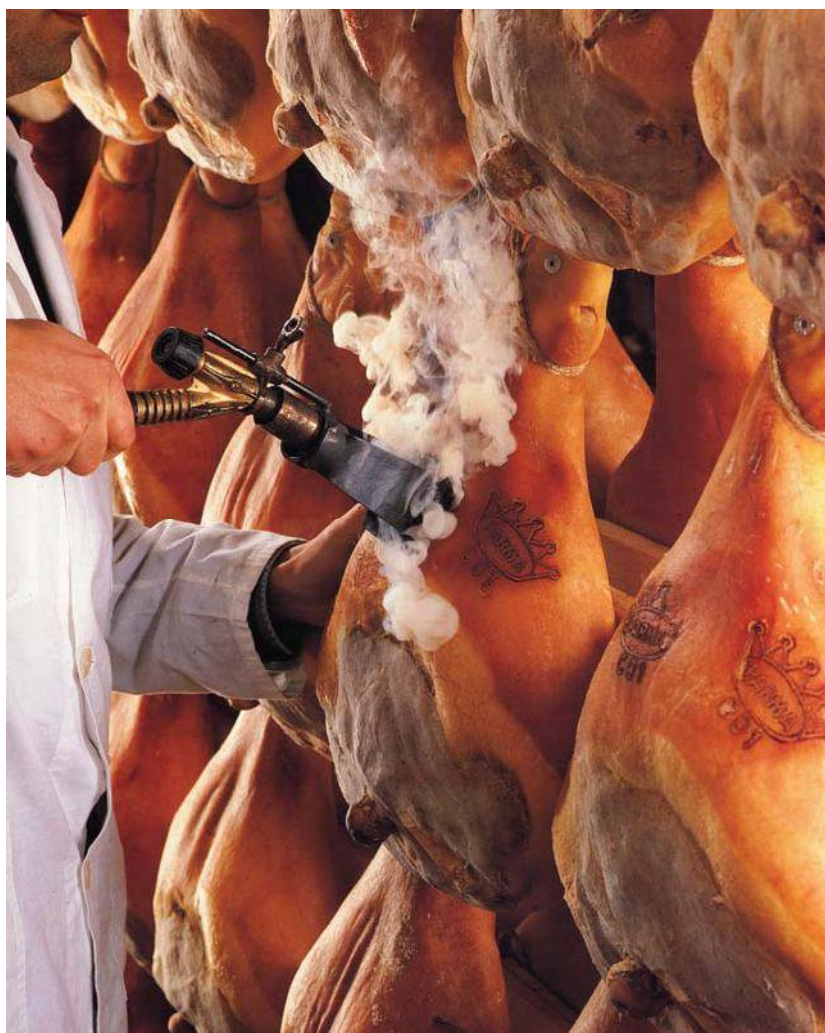
Le cosce rifilate vengono trasportate allo stabilimento di stagionatura all'interno di camion refrigerati. Le cosce vengono selezionate in base a categorie di peso, perché la quantità di sale apposta, il tempo di salatura e quello di stagionatura dipendono dalla grandezza della materia prima. Le cosce appoggiate sul nastro trasportatore, passano sotto un rullo sagomato che effettua un massaggio allontanando l'eventuale sangue residuo. Viene apposto il sale manualmente o con l'ausilio di macchine, nella quantità di circa 200 g per coscia. Le parti con la cotenna vengono sfregate con sale umido, mentre sulle parti magre viene apposto sale asciutto. Alla fine un operaio aggiunge il sale manualmente nei punti delicati, come quelli vicino all'osso. Si mettono le cosce in cella frigorifera, su ripiani orizzontali, per 1 settimana a temperatura di 1-4°C e umidità di 75-95%. La temperatura deve essere bassa per evitare fenomeni putrefattivi. Il cloruro di sodio, che è avido d'acqua si circonda dell'acqua contenuta nella carne, perciò gli strati più esterni si disidratano, favorendo così la migrazione dell'acqua dagli strati più interni verso quelli più esterni per il fenomeno dell'osmosi. Si tolgono le cosce dalla cella, si puliscono dal sale residuo con una macchina spazzolatrice, si massaggia, si mette nuovamente il sale e si rimette in cella per 2-3 settimane, con umidità leggermente più bassa (70-80%). Il sale provoca un'ulteriore perdita di peso intorno al 3-4% e migra all'interno. Le cosce vengono tolte dalla cella, pulite dal sale residuo



La lavorazione odierna del Prosciutto di Parma: un tecnico del Consorzio durante la fase della puntatura verifica attraverso l'esame olfattivo la corretta stagionatura di ogni singola coscia prima della marchiatura [Consorzio Prosciutto di Parma].

e messe a riposare in celle di pre-riposo ventilate con temperature e umidità rigorosamente controllate, dove rimangono per circa 2 settimane. Si evita in questo modo la formazione di patine batteriche superficiali e di muffe che possono determinare gravi difetti nel prodotto finito. Al termine di questa fase viene tolta una parte dell'osso dell'anca con un seghetto pneumatico. In seguito vengono portate in celle di riposo con temperature intorno ai 4°C, dove rimangono per circa 2 mesi. In questa fase si completa la penetrazione del sale e si ha un'evaporazione costante dell'acqua evitando che la superficie si inumidisca o secchi troppo. È importante quindi che ci sia un adeguato ricambio dell'aria ed il giusto grado di umidità, che garantiscono la preservazione dalle alterazioni microbiche e l'inizio dei fenomeni biochimici di trasformazione dei costituenti della carne. Il calo peso in questa fase è intorno al 9-11%. Al termine del riposo le cosce vengono spazzolate e lavate con acqua tiepida tramite un'apposita macchina. Viene poi legata la corda di canapa al gambetto e la coscia viene appesa a telai in un ambiente con aria tiepida e asciutta dove avviene l'asciugatura, che dura pochi giorni. Le cosce vengono poi portate in locali arieggiati con temperature di 13-16°C dove rimangono appese per circa 3 mesi e dove avviene la pre-stagionatura. Qui si ha un'asciugatura graduale ed uniforme per evaporazione dell'acqua presente all'interno, mentre sulla superficie della parte magra si instaurano particolari muffe che sono responsabili dell'aroma che si svilupperà. Il calo di peso in questa fase è dell'8-10%. In seguito viene ricoperta la parte muscolare con la sugna, un impasto di grasso di maiale macinato cui viene aggiunto sale, pepe macinato e farina di riso. Questa operazione ha la funzione di ammorbidire gli strati muscolari superficiali evitando un asciugamento degli stessi troppo rapido rispetto a quelli interni. Al 6-7° mese, il prosciutto viene trasferito in locali meno ventilati di quelli precedenti, con temperature di 15-18°C, dove avviene la stagionatura. Nel corso di questa fase avvengono importanti processi di maturazione: le proteine della carne si trasformano parzialmente in aminoacidi ed inoltre si formano molti composti intermedi che determinano la formazione dei caratteristici aroma e gusto. Responsabili di questi processi sono enzimi e microrganismi, in particolare batteri lattici, il cui sviluppo dipende dalle condizioni ambientali e dal tempo di stagionatura. Il calo peso durante la stagionatura è del 5% e complessivamente alla fine di tutto il processo produttivo si perde il 27-28% di acqua. Al termine del processo di stagionatura che è di 12 mesi, un operatore specializzato effettua il controllo tramite la spillatura: fa penetrare un ago, costituito da osso di cavallo (che ha la proprietà di assorbire aromi

La lavorazione odierna del Prosciutto di Parma: la marchiatura a fuoco delle cosce dopo la verifica di corrispondenza con gli standard di qualità fissati dal Consorzio [Consorzio Prosciutto di Parma].



e riprenderli velocemente) e lo annusa per scoprire eventuali difetti. I prosciutti che rispondono ai parametri stabiliti vengono marchiati a fuoco, mentre quelli che presentano difetti vengono scartati.

Industrializzazione e conservazione della biodiversità

Il prosciutto prodotto nella zona dal Medioevo fino alla fine dell'Ottocento era di dimensioni piccole, perché ricavato da suini di razze locali, rustiche perché spesso derivanti da incroci con il cinghiale, con un lento accrescimento. Inoltre i suini, almeno durante il periodo estivo e autunnale pascolavano, nutrendosi soprattutto di ghiande. Le carni ottenute erano dure, salate, magre, rosse, con grasso rancido e consistente. Nei primi del Novecento il passaggio all'allevamento di altre razze, provenienti dal Nord Europa, insieme a cambiamenti nell'alimentazione dei suini, dovuta all'annessione degli allevamenti ai caseifici che fornivano il siero, hanno permesso di produrre pro-

sciutti più grandi, meno salati, con carni più rosa e grasso più bianco. Fino alla metà dell'Ottocento la produzione era familiare e stagionale, perché soltanto i mesi invernali potevano garantire le condizioni climatiche adeguate per la conservazione. Ai primi del Novecento alcuni produttori iniziarono ad associare la lavorazione invernale delle carni suine con la lavorazione estiva del pomodoro per farne conserve. I primi spazi per la stagionatura venivano ricavati all'interno di fabbricati esistenti, mentre in seguito l'espansione della produzione consentì di costruire apposite strutture disposte perpendicolarmente alla vallata con alti finestroni su due lati, per favorire la circolazione dell'aria. Negli anni tra la Prima e la Seconda Guerra Mondiale vennero introdotti gli impianti frigoriferi che permisero di svincolare la produzione dalla stagionalità. L'esposizione dei prosciutti all'aria che scende dalle vallate appenniniche, attraverso l'apertura delle finestre e la conduzione delle giostre con i prosciutti sui terrazzi durante la fase dell'asciugatura, sono stati oggi sostituiti dall'introduzione di ambienti condizionati, nei quali le temperature e l'umidità vengono regolate in modo ottimale per garantire una qualità costante. Negli ultimi anni numerose tecnologie hanno permesso di coadiuvare il lavoro manuale con appositi macchinari, in particolare quelli che permettono un agevole spostamento delle cosce, fino ad arrivare a quelli che effettuano la salatura e la sugnatura. Fino agli Cinquanta del Novecento i prosciutti venivano commercializzati interi, per essere consumati dalle famiglie o per essere affettati presso i negozi. In seguito si iniziò a vendere il prodotto anche disossato e a pezzi. Negli ultimi anni ha preso piede la vendita, in particolare nei supermercati, del prodotto pre affettato e confezionato sottovuoto o in atmosfera modificata.



La lavorazione odierna del Prosciutto di Parma: il marchio a cinque punte del Consorzio impresso a fuoco sulla cotenna dei prosciutti al termine della lavorazione [Consorzio Prosciutto di Parma].

In tavola

Scheda nutrizionale del Prosciutto di Parma



Ah! Il prosciutto, soprattutto quello di Parma! Dolce e saporito! Una sottile fetta tira l'altra e non si smetterebbe mai di gustarlo! Un profumo ed un sapore genuino che derivano da un lontano, lontanissimo passato. Anche Annibale, si favoleggia, lo mangiò passando nel Parmense. Un alimento che ha poi reso celebre Parma e il suo territorio in tutto il mondo. Un alimento antico e nobile, il Prosciutto di Parma. Ma come si mangiava il prosciutto una volta?

Penso che tutti di fronte a questa domanda risponderebbero *“Ohibò! Che domanda è questa? Ieri lo si mangiava come lo si mangia oggi: affettato. Altrimenti perché sarebbe stata inventata la macchina affettatrice?”*

Invece non è così, perché il prosciutto (coscia di maiale salata e conservata) e quindi “cruda”, *di regola era mangiata soltanto cotta*. Un'ulteriore dimostrazione del profilo gastronomico del prosciutto nel passato e di un suo uso prevalente in preparazioni cucinate, si ricava anche dai prezzi, che dai numerosi documenti rimasti, risultano in genere molto bassi e comunque sempre inferiori al salame.

LA DOLCEZZA

Prosciugato: questa è l'origine della parola Prosciutto!

Il Consorzio del Prosciutto di Parma sa che la qualità non ammette scorciatoie: non tollera conservanti né coloranti e mette al bando tutto ciò che non è genuino. Ma cosa significa *dolce* per il Prosciutto di Parma, caratteristica che lo rende unico al mondo?

Significa innanzi tutto poco sale, tanta abilità ed esperienza di un Maestro Salatore e... qualche rischio per arrivare all'eccellenza. Per questo ogni coscia di Prosciutto di Parma ha profumo, sapore, personalità distinta e armonia e dolcezza garantite.

ABBINAMENTI PRELIBATI

Il Prosciutto di Parma è un piacere per intenditori! Per poterlo apprezzare davvero bisogna mangiarlo da solo o accompagnato da burro o pane tostato o con melone, fichi profumati, frutti esotici come la papaya: così gustato è un piatto unico ed inimitabile!

SCHEDE NUTRIZIONALE

Oggi, invece, il Prosciutto di Parma è il prodotto della salumeria italiana “più nobile”. Le abitudini alimentari cambiano con le esigenze di ognuno o con le consuetudini locali. Il Prosciutto di Parma è sempre un alimento ideale per chiunque. Senza conservanti o coloranti, nitriti e nitrati, è perfetto anche per l'alimentazione dei più piccoli. Non tutti sanno che può essere utilizzato nelle diete ipocaloriche: pri-

vati del grasso visibile, 100 g di Prosciutto di Parma hanno contenuto lipidico inferiore a bovino adulto e petto di tacchino!

Ha basso contenuto di colesterolo, paragonabile alla carne di vitello, pollo, coniglio e alta percentuale di acido oleico benefico per la prevenzione dell'arteriosclerosi. Per la presenza di aminoacidi liberi, il Prosciutto di Parma è indicato nella dieta degli sportivi, anche perché le sue proteine grazie alla stagionatura diventano più leggere e digeribili, pur se "sostanziose". Il suo apporto di proteine nobili è elevato, così come particolarmente alto è l'apporto di vitamina B1, preziosa per la rigenerazione dei tessuti.

COMPOSIZIONE CENTESIMALE del Prosciutto di Parma stagionato (12 mesi), privato del grasso visibile. (I dati si riferiscono a vari prelevamenti effettuati negli anni 1996 - 2000).

PARAMETRI NUTRIZIONALI IN 100g DI PROSCIUTTO		MEDIA	
Acqua	grammi	61,3	
Proteine	grammi	27,0	
Lipidi	grammi	4,5	
Sale	grammi	5,7	
VALORE ENERGETICO		148 KCAL	619 KJ

L'energia è stata espressa in KCAL e KJ. I fattori usati per il calcolo della KCAL sono quelli proposti da Southgate e Durnin: 4 KCAL per grammo di proteine; 9 KCAL per grammo di lipidi; i KJ sono stati calcolati in base all'equazione $1 \text{ KJ} = 4,184 \text{ KCAL}$.

FONTE: Stazione Sperimentale per l'Industria delle Conserve Alimentari, Parma.

Secondo il Disciplinare del Consorzio del Prosciutto di Parma non possono essere utilizzati né conservanti né altri ingredienti al di fuori del sale: il Prosciutto di Parma può essere gustato con piacere da ogni tipo di consumatore, compresi i portatori di qualsiasi *intolleranza alimentare*. L'odierna tendenza a consumare meno carne può essere senz'altro considerata compatibile ed equilibrata a due condizioni: la prima è che il minor ricorso a prodotti carnei non superi certi limiti, ossia non arrivi ad una esclusione importante se non pressoché totale; la seconda è che, nell'ambito di tali prodotti, la scelta cada più frequentemente su cibi dotati di pregi particolari, come appunto il Prosciutto di Parma: alimento di alto contenuto proteico e vitaminico, dall'elevata appetibilità, dall'aroma e dal gusto particolare, ideale come stimolo nutritivo anche verso chi tende ad escludere la carne dalla propria tavola.

Qualità queste che fanno di questo prodotto un vero secondo piatto ossia come alternativa alle carni fresche al pesce o come i prodotti lattiero caseari. E non meno importante è la sua utilizzazione per preparare merende o spuntini (sia per gli adolescenti e i ragazzi come per gli adulti) o per un panino che funga da *fast-food* per un pasto di metà giornata, o come antipasto in rapporto alle capacità di stimolo dell'appetito dovute alle tipiche sostanze aromatiche, che si formano nel corso della maturazione e della stagionatura del prodotto.

In conclusione, le sue qualità nutritive e le sue caratteristiche di alimento non manipolato, né sofisticato, a “digestione facilitata” e di elevata palatabilità, ne fanno un cibo quanto mai indicato per chiunque, dai bambini agli anziani, dagli sportivi ai lavoratori, fino a chi deve seguire un regime ipocalorico.

TAGLIO E CONSUMO

Le regole per servire correttamente una fetta di prosciutto sono poche e semplici, ma rispettarle è importante. Più la fetta è sottile, e prima si asciuga al contatto con l'aria. Per questo l'ideale è *tagliare il Prosciutto a fette sottili come un foglio di carta e portarlo in tavola subito*. Il Prosciutto che si compra in salumeria deve essere protetto con l'apposita carta e conservato in frigorifero a una temperatura di 4/5 gradi. Attenzione però: *il Prosciutto libera tutti i suoi aromi solo a temperatura ambiente*. Per presentazioni decorative è opportuno tagliare le fette un po' più spesse e non tenerle esposte troppo a lungo.

Ma il taglio deve essere con l'affettatrice o con il coltello? Il Consorzio consiglia di utilizzare l'affettatrice ma il taglio con il coltello, pur essendo più difficile, è di grande soddisfazione. Infatti permette di conoscere al meglio il prosciutto e la sua antica tradizione. In questo modo le carni non vengono “aggredite” come inevitabilmente tende a fare qualsiasi macchina e la lentezza del rito del taglio permette di apprezzare tutti i profumi e gli aromi che via via si sprigionano. Le fette tagliate con il coltello seguono la naturale disposizione delle fibre, la loro irregolarità dona al palato sensazioni diverse. Serve un coltello dalla lama affilatissima, lunga ma non troppo larga e spessa, abbastanza flessibile per adattarsi alle variazioni della forma del prosciutto. Comunque, prima di ogni taglio, a macchina o a coltello che sia, è necessario rimuovere la cotenna vicino al punto del taglio.

... e il grasso?

Il grasso esterno valorizza l'aroma e la dolcezza della parte magra e quindi è meglio non eliminarlo completamente. Oltretutto si tratta di un grasso sempre più povero di colesterolo e ricco di acidi grassi insaturi, più sicuri per la salute.

Il prosciutto migliore deve avere una parte magra di colore rosato uniforme, senza macchie o aloni all'interno, che resta brillante anche dopo il taglio. Il grasso che circonda la carne deve avere un colore bianco-rosato e il gusto di un burro leggero, come quello dei burri di campagna di una volta! Un grasso giallastro va sempre considerato con attenzione perché segnala fenomeni di ossidazione che spesso portano al gusto e all'aroma di rancido.

... e come lo conservo?

Il prosciutto disossato sottovuoto va conservato fra +2°C e +10°C, mentre il prosciutto con osso continua a traspirare e prosegue la sua maturazione se conservato ad una temperatura che si aggira fra i 15°C e i 18°C. Al termine di ogni taglio, la parte magra non deve essere esposta all'aria ma protetta con una pellicola per alimenti o un foglio di alluminio. L'insorgenza di piccole muffe sulla cotenna è un fenomeno assolutamente naturale e non compromette la qualità del Prosciutto: per rimuoverle basta un panno pulito.

FABBISOGNO ENERGETICO TOTALE GIORNALIERO PER BAMBINI E ADOLESCENTI

ANNI	MASCHI	FEMMINE
3 -5,5	1162 - 2027 KCAL	1144 - 1932 KCAL
6,5 -10,5	1529 - 2213 KCAL	1375 - 1924 KCAL
11,5 -14,5	1991 - 2791 KCAL	1737 - 2294 KCAL

Valori calcolati da Società Italiana Nutrizione Umana secondo la tabella LARN n. 17, pag. 45 per un'età indicativa di 14, 5 anni.

RIPARTIZIONE DELLE KCAL NEI PASTI

PASTO	% KCAL
COLAZIONE	20 %
SPUNTINO	5 %
PRANZO	35 %
MERENDA	10 %
CENA	30 %



Ricette per gustare il Prosciutto di Parma

* A MERENDA

Una buona merenda deve essere contenuta entro i valori nutrizionali seguenti:

Queste preparazioni sono molto energetiche e ricche di grassi e proteine. Devono quindi essere inserite in un corretto stile di vita, che prevede anche attività motoria.

MASCHI	FEMMINE
227 - 279 KCAL	186 - 229 KCAL
949 - 1167 KJ	778 - 958 KJ

PANE E PROSCIUTTO CRUDO

Il Prosciutto di Parma è un capolavoro di profumo, sapore, delicatezza: gustarlo da solo è già un piacere intenso e complesso, ma l'abbinamento classico con il pane offre ancora nuove sensazioni!...ma attenzione: il pane troppo caldo può comprometterne le caratteristiche!

PANINO CON PROSCIUTTO (Valori nutrizionali per 1 porzione)

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	KCAL/KJ TOTALI
Pane tipo 00	40 g.	100	40	3,44	26,76	0,16	
Prosciutto crudo	40 g.	100	40	10,20	0	7,36	
TOTALE GRAMMI				13,64	26,76	7,52	
TOTALE KCAL				54,56	107,04	67,68	229,28 / 959,30
% KCAL				23,80%	46,70%	29,50%	

PANINO CON PROSCIUTTO SGRASSATO (Valori nutrizionali per 1 porzione)

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	KCAL/KJ TOTALI
Pane tipo 00	40 g.	100	40	3,44	26,76	0,16	
Prosciutto sgrassato	40 g.	100	40	11,00	0	1,56	
TOTALE GRAMMI				14,44	26,76	1,72	
TOTALE KCAL				57,76	107,04	15,48	180,28 / 754,30
% KCAL				32,04%	59,37%	8,58%	

* A PRANZO O A CENA

Il Prosciutto di Parma in cucina può dare un tocco di raffinatezza inconfondibile se si ha l'accortezza di non accostarlo a sapori molto forti e di fare molta attenzione col calore. Naturalmente i cuochi usano il Prosciutto di Parma come ingrediente di grande prestigio e distinzione: può aggiungere personalità ad un piatto semplice o elaborato, di cucina tradizionale o creativa.

PROSCIUTTO DI PARMA E FICHI

Ingredienti per quattro persone:

- 200 g di Prosciutto di Parma
- 8 fichi neri
- pepe misto

Lavate i fichi, asciugateli e tagliateli in 4 spicchi. Trasferite le fette di Prosciutto di Parma su un piatto da portata, adagiatevi sopra gli spicchi di fichi e spolverizzate il tutto con una macinata di pepe misto. Volendo si può macinare anche qualche grano di pimento della Giamaica, che ha sentore di cannella, alloro e noce moscata.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	KCAL/KJ TOTALI
Prosciutto crudo	200 g.	100	200	51,00	0	36,80	
Fichi 8	500 g.	75	375	3,38	42,00	0,75	
Prosciutto crudo	q.b.						
TOTALE GRAMMI				54,40	42,00	37,55	
TOTALE KCAL				217,60	168,00	337,95	723,50 / 3027,30
% KCAL				30,10%	23,20%	46,70%	

Per ogni persona: 180,9 KCAL / 756,8 KJ

GNOCCHETTI DI PATATE AL PROSCIUTTO DI PARMA

Ingredienti per quattro persone:

- Patate 400 g
- Farina bianca 100 g
- Prosciutto di Parma 50 g
- Uova 2 tuorli
- Burro 60 g
- Salvia qualche foglia
- Grana grattugiato 2 cucchiaini
- Sale e pepe q.b.

Lavate le patate, cuocetele, sbucciatele e passatele allo schiacciapate. Aggiungete la farina al passato, il prosciutto crudo tritato, i tuorli, un pizzico di sale e pepe e lavorare l'impasto. Ricavate dei bastoncini, quindi tagliateli a pezzetti della stessa misura.

In una capace casseruola, con abbondante acqua salata in ebollizione, fate cuocere gli gnocchi. Scolateli appena vengono a galla e disponeteli sul piatto di portata.

Nel frattempo fate fondere il burro in un tegame, aggiungetevi le foglie di salvia e fate rosolare brevemente. Versate il burro sopra gli gnocchi, spolverizzate di formaggio e servite.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	KCAL/KJ TOTALI
Prosciutto crudo	50 g.	100	50	12,75	0	9,20	
Patate	400 g.	83	332	6,97	59,40	3,32	
Farina	100 g.	100	100	11,0	77,30	0,70	
Tuorli 2	32 g.	100	32	5,06	0	9,30	
Burro	60 g.	100	60	0,48	0,66	50,04	
Parmigiano	20 g.	100	20	6,70	0	5,62	
TOTALE GRAMMI				42,96	137,36	78,18	
TOTALE KCAL				171,84	549,44	703,60	1424,80 / 5961,40
% KCAL				12,05%	38,56%	49,38%	

Per ogni persona: 356,2 KCAL / 1490,3 KJ

FILETTO “ROSA DI PARMA”

Ingredienti per quattro persone:

- 500 g di filetto di manzo
- 150 g di Prosciutto di Parma
- Parmigiano Reggiano tenero a scaglie
- Marsala q.b.
- Olio
- Burro
- Salvia
- Rosmarino

Prendere un filetto di circa 500 g, aprirlo e batterlo, ricoprirlo con fettine di Prosciutto di Parma e di Parmigiano Reggiano tenero. Ri-chiudere il pezzo e cucirlo in modo da formare un rotolo.

Far rosolare la carne in olio e burro con qualche foglia di salvia e un poco di rosmarino e bagnare con Marsala.

A fine cottura il filetto deve risultare all'interno di colore rosa.
Servire tagliato a fettine coperte con il sugo di fondo.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Prosciutto crudo	150 g.	100	150	38,25	0	27,60		
Filetto di manzo	500 g.	100	500	102,50	0	25,00		
Parmigiano	100 g.	100	100	33,50	0	28,10		
Olio	15 g.	100	15	0	0	15,00		
Burro	15 g.	100	15	0,12	0,17	12,51		
Marsala	100 g.	100	100	0	28,00	0	14,20	
TOTALE GRAMMI				174,40	28,17	108,20		
TOTALE KCAL				697,60	112,70	973,80	99,40	1883,50 / 7880,50
% KCAL				37,00%	6,00%	51,70%		

Per ogni persona: 470 KCAL / 1970 KJ

INVOLTINI DI PROSCIUTTO DI PARMA E CAPRINI

Ingredienti per quattro persone:

- Prosciutto di Parma 200 g
- Caprino fresco 400 g
- Erba cipollina un mazzetto
- Sale, pepe, olio q.b.

Lavate e tritate l'erba cipollina, lasciandone alcuni fili per legare gli involtini. Mettete il formaggio in una ciotola, aggiungetevi il trito, un pizzico di sale, di pepe e qualche cucchiaino di olio.



Involtini di Prosciutto di Parma con Caprini
[Consorzio Prosciutto di Parma].

Mescolate bene e disponete un cucchiaino di formaggio sopra ogni fetta di prosciutto. Avvolgete quindi ad involtino e legare con l'erba cipollina appena scottata in acqua bollente. Conservateli in frigorifero coperti con della pellicola trasparente fino al momento di servirli in tavola.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	KCAL/KJ TOTALI
Prosciutto crudo	200 g.	100	200	51,00	0	36,80	
Caprino o Robiola	400 g.	100	400	80,00	9,20	110,80	
Olio	30 g.	100	30	0	0	29,97	
TOTALE GRAMMI				131,00	9,20	177,60	
TOTALE KCAL				524,00	36,80	1598,10	2158,90 / 9032,90
% KCAL				24,27%	1,70%	74,02%	

Per ogni persona: 539,7 KCAL / 2258,2 KJ

SORBETTO AL PROSCIUTTO DI PARMA

Ingredienti per quattro persone:

- 50 g di Prosciutto di Parma
- 400 g di polpa di melone
- 1 bicchiere di champagne o spumante secco
- 70 g di zucchero a velo

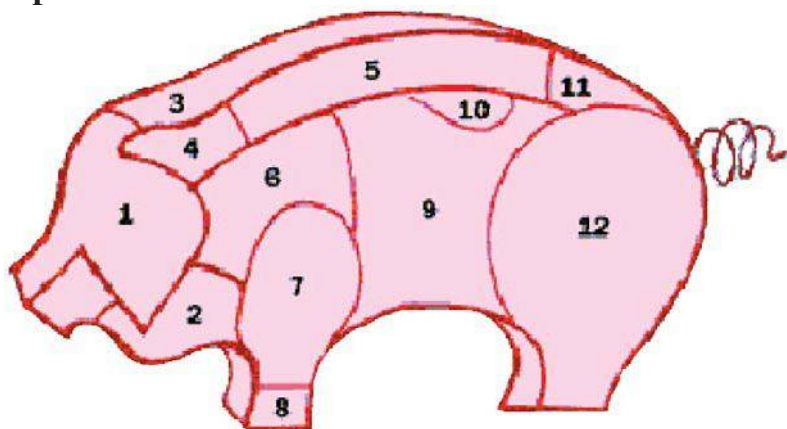
Frullate la polpa del melone. Sciogliere lo zucchero nel vino. Tagliate il prosciutto a coriandoli. Amalgamate tutti gli ingredienti e mettete il composto in frigorifero per almeno quattro ore. Di tanto in tanto, rigirate con un cucchiaino di legno. Togliete dal frigorifero e frullate di nuovo. Formate delle palline che disporrete in coppe gelato. Guarnite con roselline di prosciutto. Servite ben freddo.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Prosciutto crudo	50 g.	100	50	12,75	0	9,20		
Melone	400 g.	100	400	3,20	29,60	0,80		
Zucchero	70 g.	100	70	0	73,15	0		
Spumante	125 g.	100	125		0,75		15,12	
TOTALE GRAMMI				15,95	103,50	9,60	15,12	
TOTALE KCAL				63,80	414,00	86,40	105,84	670,04 / 2803,40
% KCAL				9,50%	61,80%	12,90%	15,80%	

Per ogni persona: 167,51 KCAL / 700,8 KJ

- 1) Testa
- 2) Guanciale-Gola
- 3) Lardo-Lardello
- 4) Coppa
- 5) Lombo o Lonza
- 6) Costine-Puntine-Petto
- 7) Spalla
- 8) Zampino-Stinco
- 9) Pancetta
- 10) Filetto
- 11) Culatello-Scannello
- 12) Coscia-Prosciutto

Le parti del maiale



I TAGLI

“Del maiale non si butta via niente”

TESTA - Viene scomposta in tre parti: magro (utilizzato per fare testina in cassetta o galantina); ossa (farine proteiche per uso zootecnico); grasso. Orecchie e lingua si utilizzano per fare la testina in cassetta, o la cicciolata.

GOLA - È la parte di grasso che va dalla testa alla spalla; si usa per salame crudo, ma poiché tiene bene la cottura viene utilizzato anche per fare cotechino e zampone.

SPALLA - Si ottiene il “prosciutto cotto di spalla”. Oppure si suddividono le due parti che la compongono: fesa e muscolo. La fesa è più pregiata e tenera: viene usata per fare salame crudo; il muscolo, più duro e di colore scuro, entra come ingrediente nel salame cotto, nella mortadella, nei *würstel*, nel cotechino (nei prodotti insomma che esigono cottura).

SPALLOTTO DI LARDO - È il proseguimento della gola e si trova sulla scapola. È una parte pregiata, spessa 4 o più centimetri, dalla quale, dopo salatura e speziatura, si ottiene il “lardo della vena”.

LARDELLO - È la parte di grasso che copre la schiena. Ridotto in piccolissimi cubetti entra nell’impasto di salami o nella mortadella.

PANCETTA - È la parte anteriore del costato. Ha una parte magra e una parte grassa. Acconciata, salata e arrotolata dà origine al prodotto omonimo nelle sue varie presentazioni. La parte grassa si utilizza in alcuni tipi di salame.

COSCIA - È il taglio più pregiato: si ricavano prosciutti, culatelli e fiocchetti.

LOMBO (o busto) - Si suddivide in tre parti: carré, lonza e capocollo. Dal carré si ricavano le braciole (la parte attaccata al prosciutto si chiama culatello o fondello e viene usato per alcuni tipi di salame crudo); la lonza si può consumare arrosto o a fettine; dal capocollo si ricava, dopo la rifilatura e la sgrassatura, la coppa.

ZAMPE - Vengono svuotate e utilizzate come contenitori per gli zamponi. Prima di essere riempiti, con pasta nella quale entra la carne della gola con la sua cotenna e il magro, vengono cucite con spago i cui cappi serviranno a richiudere l'involucro.

COTENNA - È la pelle del maiale, ripulita e raschiata dalle setole. Si distingue in cotenna di lardo, di pancetta o di gola. Macinata, è uno degli ingredienti del cotechino o dello zampone; l'eccedenza viene trasformata in gelatina animale.

GRASSO - Nel maiale vi sono diversi tipi di grasso: il lardo, il lardello, il grasso perirenale o sugna, il grasso duro di schiena, il grasso di gola. Tutti possono entrare nell'impasto di insaccati cotti e crudi, mentre dalla sugna, dopo trattamento a caldo, filtrazione e colatura, si ottiene lo strutto.

FRATTAGLIE - Con questo termine si intendono generalmente tutte le interiora dell'animale. Cuore, fegato, reni, milza, cervella, vengono quasi sempre consumati freschi in svariate ricette tradizionali, patrimonio della cultura culinaria di ogni regione. Quando invece si scelgano altri utilizzi, tutte queste parti anatomiche vengono mescolate ai piccoli ritagli di carne e di grasso rimasti inutilizzati e, in certe regioni, a piccole quantità di sangue, preventivamente cotte, per produrre salumi "poveri", fortemente speziati e scarsamente conservabili. Nascono così i sanguinacci, le "frisse", la cicciolata, ecc. In alcune regioni del nord Italia sono tipici i "ciccioli", prodotti facendo cuocere nello strutto piccoli pezzi di carne e di grasso, che vengono poi ben scolati, aromatizzati con foglie di alloro, salati e pressati con un torchio.

SETOLE - Un tempo venivano vendute a industrie che producevano pennelli e spazzole. Oggi vengono trasformate in farine per uso zootecnico. Le setole non bruciano, non si possono tritare, non si decompongono: la trasformazione avviene attraverso un processo di idrolisi, che ne smembra le fibre proteiche con forti scariche elettriche in acqua e sali. Anche tutto ciò che non è utilizzato per l'alimentazione umana: ossa, coda, unghielli, sangue, viene trasformato da aziende specializzate in farine per uso zootecnico.



Una femmina di Middle White con sei porcellini in un dipinto di J. Quinton databile intorno al 1875 [da P. SCARPI, *Tra Maghe, Santi e Maiali*, Milano, Gallone, 1998, pp. 46-47].

I principali salumi prodotti nella provincia di Parma



Il territorio della provincia di Parma, per quanto attiene alla produzione di salumi, si può considerare idealmente diviso in due parti dalla via Emilia (la S.S. 9).

A Nord, digradante lentamente verso il Po, c'è la *Bassa* (come viene comunemente chiamata): una parte pianeggiante, con tantissime risorgive che contribuiscono a mantenere un'atmosfera prevalentemente umida, con forti escursioni termiche fra estate ed inverno ed un ricambio d'aria piuttosto difficoltoso che per una buona parte dell'anno favorisce il ristagno di abbondanti nebbie.

A Sud, verso le colline e l'Appennino, c'è l'altra parte (che tradizionalmente non ha un appellativo) che, man mano ci si avvicina alla parte collinosa, gode di un clima più temperato per i venti di caduta che scavalcano l'Appennino e più asciutto per l'effetto drenante dell'umidità atmosferica prodotto dalla grande quantità di ghiaia portata a valle nei millenni dai numerosi e impetuosi torrenti che la solcano. Con questa premessa risulta più semplice comprendere come i salumi tradizionali, legati ad una secolare dipendenza dalle condizioni ambientali, trovino precise collocazioni nelle diverse zone della provincia. Il prosciutto, il salame, la pancetta, la gola, ..., per esempio, il cui processo di produzione necessita di un clima con temperatura piuttosto costante e abbastanza asciutto, sono nati e ancora oggi vengono prodotti nella parte collinare della provincia. Il culatello, il fiocchetto, la coppa, la spalla, ..., tutti ben protetti dalla vescica di maiale con cui sono avvolti, trovano invece nell'ambiente umido della Bassa le condizioni migliori per sviluppare le loro caratteristiche peculiarità.

Ecco quindi una rapida panoramica dei salumi che tradizionalmente sono caratteristici della Provincia di Parma. Per ognuno vengono indicati i principali elementi caratteristici: la zona tradizionale di produzione (**C** collina, **P** pianura), il tipo di carne con cui viene prodotto, la classificazione tecnologica, la modalità di consumo).



Prosciutto Parma DOP (**C** - *pezzo anatomico intero completo di cotenna, stagionato, crudo*)

Pezzo anatomico intero, costituito dalla coscia completa, privata dello zampetto, ricoperto dalla sua cotenna e, nella parte del sezionamento dalla carcassa, da un sottile strato di sugna addizionata a una piccola quantità di sale e di pepe nero macinato che ne impedisce un eccessivo indurimento e l'attacco di parassiti durante la stagionatura. Il processo di produzione ammette unicamente l'utilizzo del sale con cui la coscia viene ripetutamente aspersa prima di essere avviata alla stagionatura che si protrae tradizionalmente per più di 12 mesi.

C = Collina**P** = Pianura

L'areale di produzione fissato dal Disciplinare del Consorzio di tutela comprende tutto il territorio provinciale che si trova da almeno 5 km a Sud della via Emilia fino alla quota di 900 m s.l.m. delimitato ad Ovest dal torrente Stirone e ad Est dal fiume Enza. Ridotto a fette sottili per meglio esaltarne l'aroma, presenta la parte magra di colore rosso pallido con sfumature aranciate al crescere della stagionatura, e la parte grassa di colore bianco. È un prodotto dal profilo olfattogustativo molto delicato e armonico, che si apprezza pienamente degustando la fetta intera (magro e grasso), costituito da un gradevole sentore di base di carne essiccata su cui possono evidenziarsi riconoscimenti di frutta secca (nocciola o noce) che si sviluppano con il protrarsi della stagionatura. In bocca la fetta deve avere una consistenza morbida, ma non essere adesiva. La presenza di acido e di amaro, anche leggeri, costituisce un elemento negativo.

Salame Felino (C - carne trita, cruda, insaccata, fermentata, stagionata, cruda)

Nato nel territorio del Comune di Felino, da cui prende il nome, oggi viene prodotto in un areale più ampio insaccando manualmente in un budello di suino, un impasto di carne mista - magro e grasso - di maiale macinata (il "trito da banco", ottenuto dalle rifilature dei prosciutti, delle pancette e del lombo, dalla carne del costato e delle spalle) a cui vengono aggiunti il sale e la concia (una miscela di pepe nero in grani e tritato grossolanamente, di spezie, di aglio e di vino bianco). Legato a mano con uno spago di canapa, viene avviato alla stagionatura che, presso il produttore, dura mediamente circa 40 giorni.



Ciciolata (C - ritagli di carne e interiora cotti, non affumicata, non stagionata, cotta)

È il salume che tradizionalmente i contadini producevano per utilizzare anche le parti meno nobili del maiale. Tutti i piccoli ritagli di carne accuratamente recuperati dalla pulizia delle ossa o resti della lavorazione di altri salumi vengono fatti cuocere nel grasso liquefatto destinato a produrre lo strutto e fatti scolare. A parte, si fa cuocere in acqua quanto delle grosse ghiandole (reni, fegato, pancreas, ...), del cuore e della testa non è stato utilizzato per altri usi alimentari. Tutto viene tritato grossolanamente per avere una certa uniformità di "grana", salato, aromatizzato con alloro e spezie miste, mescolato accuratamente e, dentro a un sacco di iuta, pressato con un torchio per eliminare il più possibile i liquidi trattenuti dalla carne e per far ben aderire gli uni agli altri i componenti. Dopo qualche giorno di riposo per consentirne la maturazione, il prodotto è pronto per il consumo che deve essere fatto entro pochi giorni per evitarne la fermentazione e l'irrancidimento.



Prete (C - carne a pezzi, in involucri di cotenna cucita, stagionata, cruda)
Viene preparato con pezzi di carne di dimensione ridotta (di solito si utilizzano le rifilature del prosciutto e delle pancette), salati, insaporiti con spezie ed erbe aromatiche e inseriti in una tasca di cotenna strettamente chiusa con una cucitura. Pressato fra due assicelle legate fra loro per fare uscire l'aria e consentire ai pezzi di carne di saldarsi fra loro, il salume viene fatto essiccare per qualche mese e consumato affettato.



Cappello del prete (C - carne trita, in involucri di cotenna cucita, parzialmente stagionato, cotto)
È molto simile al "prete", ma si prepara con carne macinata, non viene pressato con assicelle e viene stagionato solo alcune settimane. Si consuma cotto come lo zampone.



Cotechino (C/P - carne trita, in budello di maiale, parzialmente stagionato, cotto)
È costituito da un trito di carne magra e cotenna, conciato con sale e spezie miste, insaccato in un budello di grosso calibro di maiale. Il prodotto non necessita di stagionatura, ma solo di qualche giorno di maturazione. Si consuma cotto. Per sollevare il consumatore dal processo di cottura, che deve essere lento e prolungato, e per evitare la rottura del budello, il cotechino si può trovare sul mercato già cotto, sterilizzato e in buste sottovuoto che devono solo essere scaldate in acqua bollente per qualche decina di minuti.

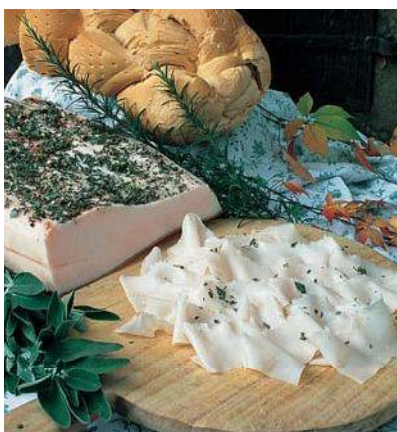


Pancetta (C - pezzo anatomico intero, stagionato, talvolta affumicato, crudo)
Si prepara con il tessuto adiposo e muscolare del costato del maiale che, con l'alternanza di strati magri e grassi, crea il piacevole effetto striato, classico del prodotto finito. Sono sei le tipologie di prodotto reperibili sul mercato: pancette arrotolate con cotenna, senza cotenna, sgrassate, coppate; pancette tese normali o affumicate. Dopo la preparazione del pezzo anatomico, si procede alla sua salatura, all'aromatizzazione con spezie miste, alla sua maturazione in cella refrigerata per circa due settimane, all'eventuale affumicatura e alla stagionatura che si può protrarre anche fino a un anno. Al prodotto arrotolato si dà la forma e la compattezza con una fitta e stretta legatura, o con l'immissione in un tubo di materiale cellulosico (una volta si usava avvolgerle con una carta pergamena). La pancetta coppata si ottiene arrotolando con la pancetta la parte destinata a produrre la coppa (solitamente nel rapporto 1 a 2: 1 kg di coppa, 2 kg di pancetta).



Gola (C - pezzo anatomico intero, completo di cotenna, stagionato, crudo)

La produzione di questo salume non è molto frequente sia perché in zona non c'è una tradizione culinaria radicata che lo richieda sia perché più spesso il grasso di gola, compatto e poco fondente, viene utilizzato nella produzione del salame. Preparata la parte da utilizzare, essenzialmente grassa e con rade striature muscolari, la si asperge di sale e di pepe macinato, si lascia riposare in cella frigorifera per alcuni giorni, poi la si mette a stagionare anche per svariati mesi. Viene consumata affettata sottilmente.



Lardo (C - pezzo anatomico intero, con o senza cotenna, stagionato, crudo)

Si utilizza la parte adiposa che ricopre la schiena del maiale. Se si tratta di lardo con la sua cotenna, il processo di produzione è simile a quello seguito per la Gola, con tempi più prolungati richiesti dal maggior spessore del pezzo. Il lardo privato della cotenna, invece, viene messo a strati in contenitori di acciaio o di marmo e su ogni strato vengono distribuiti il sale e la concia (spezie miste, erbe aromatiche e vino bianco secco). Il contenitore viene chiuso da un coperchio su cui si mettono pesi in modo che non possa restare aria fra uno strato e l'altro e lasciato stagionare anche oltre 10 mesi. Il lardo si consuma affettato sottilmente.



Lonzino (C - pezzo anatomico intero, stagionato, crudo)

È costituito dalla lonza, staccata dalla colonna vertebrale, salata, aromatizzata, inserita in una rete a maglie larghe e messa a stagionare. Il prodotto richiede solo alcuni mesi di stagionatura e, per questo fatto, rappresenta un elemento importante della tradizionale contadina, molto attenta a garantire la disponibilità di alimenti nobili in ogni periodo dell'anno. È un salume quasi completamente privo di grasso che viene consumato affettato sottilmente.



Culatello di Zibello DOP (P - pezzo anatomico intero, insaccato in vescica di suino, stagionato, crudo)

Nelle zone pianeggianti, dove il clima rende più difficile la produzione di prosciutti di qualità, la coscia del maiale viene sezionata in due parti: quella anteriore e quella posteriore.

Con quest'ultima si produce il culatello.

Dopo il distacco delle fasce muscolari complete del loro grasso dalla cotenna e dal femore, si procede alla riduzione della parte grassa e ad un'attenta rifilatura del pezzo per dargli la caratteristica forma "a pera", si asperge di sale e si lascia riposare in cella per circa una settimana.

C = Collina
P = Pianura

Si effettua quindi una prima legatura per tenere ben chiuso il taglio fatto per eliminare il femore, poi il pezzo di carne viene inserito in una vescica di suino tenuta a bagno per renderla morbida perché possa aderire bene alla massa muscolare.

Una stretta e fitta legatura verticale ed orizzontale completano la lavorazione a cui fa seguito la stagionatura mai inferiore a 10 mesi.

Prima di affettare un culatello è necessario eliminare non solo la legatura esterna e la pellicola della vescica perché fortemente attaccate dalle muffe, ma addirittura, dopo una macerazione della superficie con vino bianco secco per alcuni giorni, si devono asportare i primi millimetri di carne che trasmetterebbe odore di muffa a tutta la fetta. Così privato delle sue “difese” il culatello deve essere conservato avvolto in un telo di cotone mantenuto umido con vino bianco secco.



Fiocchetto (P - pezzo anatomico intero, insaccato nella vescica di suino, stagionato, crudo)

Costituisce il tradizionale modo di utilizzare la parte anteriore della coscia di maiale da cui è stata asportata quella posteriore per produrre culatello.

La porzione muscolare viene rifilata per conferirgli la tradizionale forma a pera, salata e conciata con una miscela di spezie, inserita nella vescica di maiale che viene fatta ben aderire alla carne con una fitta legatura, poi appesa a stagionare diversi mesi.

Pur avendo una tecnologia di produzione molto simile al culatello, il fiocchetto ha dimensioni più ridotte, una consistenza della fetta significativamente più fibrosa e un livello aromatico più povero dovuto alle diverse reazioni enzimatiche che la sua ridotta dimensione riesce a supportare.



Strolghino (P - carne trita, insaccata in budello di suino, non fermentata, semi-stagionata, cruda)

È una sorta di salsiccia semi-stagionata, di dimensioni ridotte sia nel calibro che nella lunghezza, preparata esclusivamente con carne macinata proveniente dalle rifilature di culatello.

Il processo di produzione è molto simile a quello del salame, ma i tempi di stagionatura sono molto più brevi, sia perché la sua ridotta dimensione ne provoca una rapida essiccazione, sia perché il prodotto viene venduto semi-stagionato.

Non ha radici tradizionali molto antiche, ma è riuscito ad imporsi sul mercato per la sua gradevolezza.

Normalmente si trova avvolto in un foglio di carta paglia che ne protegge la superficie dall'attacco delle muffe.



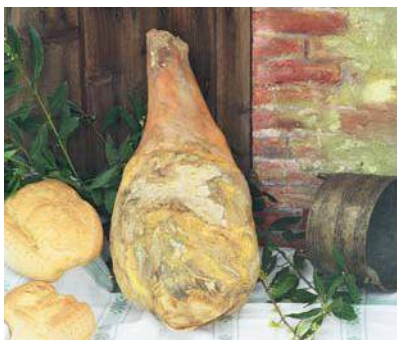
Coppa (P - pezzo anatomico intero, insaccato in budello di bovino/ suino, stagionato, crudo)

Si prepara con la maggior parte dei muscoli del collo del suino aderenti alle vertebre cervicali e parte di quelle toraciche.

La lavorazione si può quasi considerare un ibrido fra quella del salame a lunga stagionatura e quella del prosciutto.

Inizialmente la carne, opportunamente rifilata per conferirgli la tradizionale forma cilindrica, viene salata due volte come il prosciutto per innescare le reazioni enzimatiche importanti nella stagionatura; successivamente dopo averla cosparsa di pepe macinato, spezie ed erbe aromatiche, come il salame, viene introdotta in un budello (bondeana - ricavato dall'intestino cieco) che può essere di bovino, o di suino nel caso di prodotti con qualità superiore, legata verticalmente e orizzontalmente, messa in ambiente caldo (stufatura a 25 °C) per qualche ora e alla fine messa a stagionare per un periodo di almeno tre mesi (sei mesi nel caso di utilizzo di bondeana di suino).

L'aromatizzazione della carne, le muffe che si sviluppano sulla superficie del budello e le reazioni enzimatiche all'interno della carne producono il tradizionale, intenso e fragrante profilo olfattivo-gustativo di questo prodotto.



Spalla (P - pezzo anatomico intero, insaccato in vescica di suino, parz. stagionato, cotto/crudo)

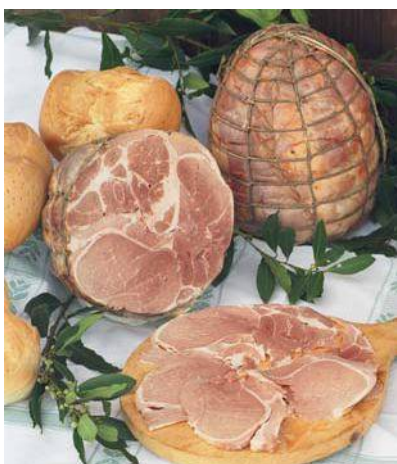
Si produce con la parte muscolare superiore delle zampe anteriori.

La versione **cruda** utilizza un processo produttivo molto simile a quello del fiocchetto, ma la carne è più magra e un po' coriacea cosa che genera poca richiesta.

Di tutt'altro tenore è invece la richiesta della versione **cotta** che, per la sua gradevolezza, è rinomatissima.

Il processo produttivo è analogo a quello della versione cruda, ma la stagionatura viene interrotta dopo circa un mese per effettuarne la cottura che porta la spalla cotta ad ottenere le ben note caratteristiche gusto-olfattive.

Tradizionalmente viene consumata calda, affettata a mano, accompagnata da gustosa torta frita appena tolta dalla padella (quadrotti di sfoglia di pasta di pane arricchita di lardo e frita nello strutto) e da un bicchiere di fresca Fortanina spumeggiante (un vino cerasuolo, abboccato, fermentato naturalmente, ottenuto da un vitigno autoctono tipico della Bassa parmense).



La storia del Prosciutto

Un prodotto che viene da lontano

La tradizione plurisecolare degli insaccati risulta ordinata, come attività a sé stante, solo alla fine del Medioevo, dall'Arte dei Lardaroli, originatasi per specializzazione dalla più forte Arte dei Beccai. Ma la fama del Prosciutto di Parma, esclusiva specialità dei **Lardaroli Parmensi**, affonda le sue radici in tempi ancor più lontani, all'epoca romana. Parma, allora situata nel cuore di quella che era la Gallia Cisalpina, era rinomata, come ricorda Varrone nel *De Re Rustica*, per l'attività dei suoi abitanti che allevavano grandi mandrie di porci ed erano particolarmente abili nel produrre prosciutti salati. Lo stesso Catone delinea già nel II secolo a. C., nel suo *De Agri Cultura* la tecnologia di produzione, sostanzialmente identica all'attuale. Risalendo il corso dei secoli, del prosciutto e della tecnica di preparazione parlarono Polibio, Strabone, Orazio, Plauto e Giovenale. Riferimenti gastronomici al Prosciutto di Parma si trovano nel *Libro de Cucina* della seconda metà del Trecento, nel menù delle nozze Colonna del 1589, nel prezioso testo del Nascia, cuoco di Ranuccio Farnese nella seconda metà del XVII secolo. Il Prosciutto fa capolino tra le rime del Tassoni e nei consigli dietetici del medico bolognese Pisanelli. Il Primo Ministro di don Filippo di Borbone, Guglielmo Du Tillot, aveva studiato un piano per la realizzazione, a Parma, di due macelli per suini, per valorizzare ed incrementare la locale industria dei salumi. La primitiva fase, interamente artigianale, si è progressivamente sviluppata fino ai nostri giorni verso un processo di industrializzazione che, migliorando sensibilmente le condizioni igieniche, ha saputo mantenere intatte le caratteristiche tradizionali del prodotto. La denominazione di Prosciutto di Parma è attribuita in relazione alla zona di origine degli animali (Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto, Toscana, Umbria, Marche, Lazio, Abruzzo, Molise) unita alle inimitabili condizioni microclimatiche ed ambientali di una delimitata area collinare della provincia di Parma, dovute all'azione dell'aria che giunge dal mare della Versilia e che, addolcendosi tra gli uliveti e le pinete della Val di Magra, asciugandosi ai passi appenninici ed arricchendosi del profumo dei castagni, arriva a prosciugare i Prosciutti di Parma e a renderne la dolcezza esclusiva. A salvaguardia della qualità delle materie prime e dell'osservanza delle scrupolose norme di lavorazione, nel 1963 è sorto il **Consorzio del Prosciutto di Parma** incaricato dallo Stato, con provvedimento del 3 luglio 1978, di esercitare il controllo sul prodotto e di garantirne la corrispondenza con gli *standard* richiesti dal disciplinare, attraverso l'apposizione del noto marchio con la corona sulla cotenna delle cosce. Il Consorzio, che svolge anche funzione di promozione e valorizzazione del prodotto, è stato riconosciuto in ambito europeo ed è abilitato alle operazioni di controllo anche da Paesi terzi, come gli USA. Il Prosciutto di Parma è stato insignito del marchio di **Denominazione di Origine Protetta DOP** della Comunità Europea.



Dall'alto: panorama di Langhirano con i salumifici dalle alte finestre, 1960 ca.; Norcini della ditta Archimede Rossi di Collecchio, 1920 ca.

In basso: la sporta con gli attrezzi del norcino itinerante, 1930 ca. [Museo del Prosciutto, Langhirano].

CHI HA INVENTATO IL PROSCIUTTO?

Sulla metà del Cinquecento alla raffinata penna di un autore che forse era piacentino, certamente lombardo, si deve la redazione di una curiosa serie di libri, di particolare interesse, in cui riferisce delle sue avventure di viaggio e dà un quadro generale sufficientemente dettagliato delle sontuose maniere di mangiare degli italiani.

Morto verso il 1553 a Venezia, Ortensio Lando aveva una particolare passione per quanto riguarda le invenzioni delle cose che si mangiano e che si bevono. Il libro, edito nel 1543 a Venezia sotto lo pseudonimo di Messer Anonimo di Utopia ci dà un quadro sufficientemente perfetto delle possibilità gastronomiche che allora offriva l'Italia. Con un tono magnificamente fastoso, di Parma il nostro viaggiatore gastronomo ricorda i tortelli, la "*perfetta cotognata*" e, naturalmente, il famoso formaggio, per cui dà l'avvertenza, passata poi in un detto popolare della città: "*se è buono da mangiare non lo è da grattugiare, se lo è a grattugiare buono non è a mangiare*". E poi "*li presutti*" e, parlando di Bologna, di Parma, di Modena, innalza un altro inno ai maiali della regione, da cui si traggono dei "salsicciotti" dall'eterno appetito ed aggiunge con una chiara espressione di riconoscenza: "*Benedetto chi ne fu l'inventore: io bacio ed adoro quelle virtuose mani!*".

CRONOLOGIA DEL PROSCIUTTO DI PARMA

- III-II secolo a. C.** Marco Porcio Catone, detto il Censore (234-149 a.C.), nel suo *De Agri Cultura* (§162) descrive la tecnologia di produzione del prosciutto in uso tra gli abitanti della Gallia Cisalpina, pressoché identica all'attuale. Nel 217 a. C. Annibale, giunto nel Parmense dopo la vittoria sul fiume Trebbia, viene accolto con l'apertura di barili colmi di cosce salate di suino.
- I secolo a. C.** Marco Terenzio Varrone (116-27 a.C.), nella sua opera *De Re Rustica* (II, 4, 9) cita Parma e i suoi abitanti che allevano grandi mandrie di porci e sono particolarmente abili nel produrre *Prosciutti* salati. Lo storico e geografo greco Strabone, nella *Geografia* (V, 1, 12) cita il prosciutto e la sua modalità di preparazione.
- XIV secolo** Nel *Libro de Cucina* viene citato l'impiego gastronomico del prosciutto.
- XVI secolo** Nel 1589 il prosciutto compare nel menu delle fastose nozze Colonna.
- XVII secolo** Carlo Nascia, cuoco alla Corte di Ranuccio II Farnese, nel 1659 cita il prosciutto e il Salame Felino nella sua opera di cucina *Li quattro banchetti*. Nel 1622 il prosciutto fa capolino fra le rime di Alessandro Tassoni nella *Secchia rapita* (II, 32; VII, 21).
- XVIII secolo** Il primo Ministro del Ducato di Parma, Guglielmo Du Tillot progetta la realizzazione di due macelli destinati esclusivamente ai suini per valorizzare ed incrementare la locale industria dei salumi.
- XIX secolo** Lorenzo Molossi nel suo *Dizionario Topografico del Ducato di Parma* del 1832-1834 alla voce *Langhirano* descrive l'attività di lavorazione dei prosciutti.
- XX secolo** 1913: gli elenchi della Camera di Commercio delineano il polo produttivo del Prosciutto di Langhirano. 1963: il 18 aprile il viene ufficialmente costituito il Consorzio volontario fra i produttori del Prosciutto tipico di Parma. 1978: lo Stato italiano, con provvedimento del 3 luglio 1978, incarica il Consorzio di esercitare il controllo sul prodotto e di garantirne la corrispondenza con gli *standard* richiesti dal disciplinare, attraverso l'apposizione del noto marchio con la corona sulla cotenna delle cosce. 1996: Il 12 giugno il *Prosciutto di Parma* viene insignito del marchio di Denominazione di Origine Protetta (DOP) della Comunità Europea.