



Fette di nobiltà

Più salati quelli di montagna, dolce e quasi «burroso» il **San Daniele**. Storia del prosciutto, tra sapori e curiosità

di **Paolo Zappitelli**

Raccontano che tutto nasce per caso, per la necessità di conservare in qualche modo le cosce di maiale che non erano state vendute o consumate subito. L'unico modo conosciuto dalle popolazioni che abitavano l'Italia ancora prima dei romani era quello di metterle sotto sale: così si scoprì che quelle parti pregiate acquistavano un altro sapore e un'altra consistenza se lasciate riposare nelle cantine per tutto l'inverno. Era nato il prosciutto che ancora oggi viene preparato e stagionato seguendo le stesse regole. Alla carne non viene aggiunto niente altro che sale marino, con l'aggiunta, in qual-

che regione, solo di pepe o un misto di erbe aromatiche. Il resto lo fanno i processi naturali di invecchiamento e disidratazione della carne. Attivati proprio dal sale che funziona anche come un potente antibatterico grazie ai nitriti e ai nitratii che contiene nelle quantità necessarie a evitare qualsiasi processo di alterazione patologica.

L'Italia, che è terra di diversità infinite per quanto riguarda la cucina, ha visto ovviamente nei secoli spacializzarsi quasi ogni regione in un suo prosciutto tipico. Con piccole differenze di preparazione che però danno poi sapori diversi, differenti gradi di sapidità e di consistenza delle fette.

Una parte soltanto però è riuscita ad ottenere la Dop o il

marchio Igp: il prosciutto Amatriciano, il crudo di Cuneo, il Carpegna, il Modena, il Norcia, il Parma, il **San Daniele**, il Sauris, quello Toscano, quello veneto Berico-Euganeo. Tra i più «dolci» e «morbidi» c'è il **San Daniele** che prende il nome dalla cittadina del Friuli dove si è da poco conclusa la tradizionale festa del prosciutto «Aria di festa», una manifestazione che, in quanto a presenze, in Europa è seconda sola all'Oktoberfest.

La particolarità del **San Daniele**, raccontano i produttori, sta nell'aria che «respirano» le cosce del maiale messe a stagionare: un incrocio tra i venti di mare che arrivano dall'Adriatico e quelli più freddi che invece scendono dalle Alpi. Oggi i prosciutti non vengo-

no più fatti riposare in cantina ma in stabilimenti dove vengono ricreate le stagioni dell'invecchiamento, dall'autunno fino all'estate. E il Consorzio del **San Daniele** sorveglia che tutto avvenga secondo il disciplinare.

In clima estivo e di diete in preparazione al mare il prosciutto funziona anche come pranzo e come reintegratore di sali persi con il sudore: contiene proteine nobili facilmente digeribili, vitamine, minerali (fosforo, zinco, potassio) e grassi monoinsaturi, cioè quelli «buoni».

Ma il prosciutto è consigliato anche per chi fa sport: gli aminoacidi che contine vengono infatti assorbiti in alta percentuale e soprattutto sono immediatamente disponibili per gli sforzi muscolari.

INFO

Sport

Il prosciutto è ricco di aminoacidi che vengono assimilati in alta percentuale e soprattutto sono immediatamente disponibili per gli sforzi fisici

Tradizione

Ancora oggi è preparato solo aggiungendo sale alle cosce di maiale

