



www.majnik.it

B AJTA S ALEŽ

VALORI NUTRIZIONALI PROSCIUTTO CRUDO FILIERA L'INSOLITO MAIALE

Alla luce dell'analisi nutrizionale condotta in collaborazione con il laboratorio accreditato Eptanord, il Prosciutto Crudo della filiera L'insolito Maiale presenta caratteristiche che non hanno nulla da invidiare ai più blasonati Prosciutti spagnoli ed italiani, forse grazie ad un'attenta selezione delle razze suine utilizzate, dall'alimentazione e dall'allevamento degli animali.

Per ciò che concerne le proteine, che nella fase di stagionatura subiscono una naturale proteolisi dando origine ad amminoacidi essenziali quali lisina, istidina e valina, riscontriamo un valore medio pari a 30 g/100 g; tale valore incoraggiante è di certo riconducibile ad una dieta accuratamente bilanciata nella nutrizione del maiale.

I grassi riscontrati confermano la qualità di tale prodotto, grazie alla presenza di un elevato contenuto in acidi grassi insaturi (63%). Infatti la frazione di questi è notevolmente superiore a quella di grassi saturi (36%), con una presenza elevata in acido oleico (42%), grasso monoinsaturo il cui consumo è utile per il nostro benessere, poiché ci protegge dalle malattie cardiovascolari. Tra i grassi saturi da evidenziare la presenza di acido stearico (12%) che nel fegato viene trasformato in acido oleico, incrementandone la quota assunta. Da sottolineare pure la presenza di acido linoleico (12%), grasso polinsaturo (omega-6) utile nei processi infiammatori e nella costruzione dei tessuti, oltre ad essere un acido grasso essenziale, quindi una sostanza che l'organismo non può sintetizzare e che deve quindi essere assunta con l'alimentazione.

Da non trascurare la presenza della vitamina B12 (0,4 µg /100g), importante nella produzione di globuli rossi e per il sistema nervoso ed esercita un effetto benefico a livello cardiovascolare. Il valore riscontrato copre in gran parte il fabbisogno giornaliero medio di questa vitamina, pari a 2 µg. Infine molto positivo l'apporto calorico che si attesta su 172 Kcal, valore ben inferiore alla media dei prosciutti crudi in generale (250-270 Kcal).

Di seguito la tabella nutrizionale del prosciutto crudo Bajta redatta secondo il Reg. 1169/2011 UE

VALORI NUTRIZIONALI (valori nutrizionali medi per 100 gr)

ENERGIA	723 KJ - 172 Kcal
GRASSI	5,7
DI CUI SATURI	2,1
CARBOIDRATI	0,1
DI CUI ZUCCHERI	0,1
PROTEINE	30
SALE	5,4

Dott. Andrea Chiaro

Biologo – Consulenza e Formazione HACCP – Igiene e Sicurezza Alimentare C.F. CHRNDR72S29H501B

P.IVA 01232780328

Email: chiaro.andrea@yahoo.it PEC: andrea.chiaro@pec.it