

ADESSO ■ ok a tavola

# SPECK: SALUME DI QUALITÀ



*È un prosciutto crudo stagionato e affumicato, profumato con erbe aromatiche e spezie, porta in tavola un sapore intenso e delicato al tempo stesso. È leggero e ha un moderato apporto calorico*

di Giorgia Marzano

**F**amosa specialità dell'Alto Adige, lo speck è un pregiato salume dal sapore intenso e delicato nello stesso tempo, che ha ottenuto l'IGP, cioè l'indicazione geografica protetta. La sua lavorazione è regolata dai dettami dell'apposito consorzio che ne tutela la qualità, imprime il suo marchio: i requisiti riguardano la zona di produzione, la materia prima da utilizzare, il metodo di lavorazione, la stagionatura e l'aspetto del prodotto.

## Le caratteristiche

La lavorazione è simile a quella adoperata per un'altra eccellenza italiana che è il prosciutto crudo. Si ricava, infatti, dalle cosce di maiale, opportunamente selezionate in base a rigidi requisiti, che vengono profumate con erbe aromatiche e spezie, quindi salate, sottoposte ad affumicatura e lasciate stagionare per 22 settimane. La produzione dello speck combina, dunque, la tecnica di conservazione tipicamente mediterranea della salagione con quella nordica

dell'affumicatura.

## L'acquisto giusto

Potete acquistare lo speck a pezzi, affettato o tagliato già a listarelle o cubetti. Controllate che non sia troppo salato e che la parte grassa non sia eccessiva. Se comprate il pezzo intero, prima del consumo eliminate la cotenna. Se lo acquistate sottovuoto, potete conservarlo per qualche mese in frigorifero o meglio ancora in un luogo fresco. Lasciatelo, però, a temperatura ambiente un paio d'ore prima di consumarlo.

## Ottimo con...

Perfetto con semplice pane tostato, meglio se nero come usano in Alto Adige. Squisito per preparare ripieni per pasta fresca e torte salate, oppure condimenti per pasta e riso o ancora gustosi gnocchi come

i tradizionali canederli. Perfetto anche con carni rosse, uova e verdure.

## Per il vostro benessere

Di moderato apporto calorico, fornisce un quantitativo elevato di proteine, fornendo 300 kcal ogni 100 grammi di prodotto.



**Dall'Alto Adige**

Specialità della salumeria sud-tirolese, lo speck dell'Alto Adige consiste in un prosciutto crudo disossato e lievemente affumicato. Il pregiato salume è tutelato dall'Unione Europea con il marchio IGP (Indicazione geografica protetta).