



## Non solo prosciutto e melone. Abbinamenti insoliti per affrontare il caldo dell'estate

Milano, 8 luglio 2019 - Quando la temperatura aumenta fino a superare anche i 30 gradi, non c'è più spazio nella propria dieta per tisane, zuppe di legumi e piatti caldi. I nostri menu cambiano decisamente: il piatto freddo diventa leader della tavola. Ecco allora che prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, salame e mortadella, diventano protagonisti indiscussi, serviti al naturale o ingredienti di ricette sfiziose e possono diventare, con i giusti abbinamenti, un pasto completo sotto diversi aspetti.

“Anche in estate i salumi possono rappresentare una soluzione per un pasto veloce, fresco e leggero di cui sentiamo il bisogno quando le temperature si alzano. L'abbinamento con la frutta o con gli ortaggi crudi (pomodori o peperoni crudi per esempio) arricchiscono il pasto di vitamina C che consente di rendere maggiormente disponibile il ferro non Eme contenuto, insieme a quello Eme, nei salumi. Inoltre l'abbinamento con gli ortaggi, per esempio zucchine, melanzane o peperoni grigliati, permette di arricchire il pasto di fibra, nutriente fondamentale per la regolarità intestinale e per proteggere il nostro intestino, favorendo anche la vita dei batteri buoni che vi risiedono” ha affermato **Elisabetta Bernardi**, nutrizionista, biologa con specializzazione in Scienza dell'alimentazione e docente nel Corso di perfezionamento in "Biologia della Nutrizione" presso l'Università degli Studi di Bari .

“E' facile comporre un pasto completo in estate basta aggiungere ai preziosi nutrienti dei salumi (proteine di altissima qualità, minerali e vitamine) i carboidrati del pane, le vitamine e le sostanze protettive che danno colore alla frutta e agli ortaggi estivi” ha concluso la **dott.ssa Bernardi**.



Facebook: European Authentic Pleasure  
Twitter: @European\_ape  
Instagram: european\_ap



I **Salamini Italiani alla Cacciatora DOP** possono diventare un ingrediente di uno dei piatti estivi per eccellenza, il cous cous. In questa ricetta il salame, insieme ai ceci, al sedano e all'origano, danno carattere al cous cous. Il sedano è un ortaggio estremamente ricco di acqua, quindi molto utile in estate per reidratarsi, ma anche ricco di sali minerali.



Lo **Zampone Modena IGP** si trasforma in un alimento estivo, se abbinato ad una pasta fredda. In questa ricetta, il salume insieme ai pomodorini, alla cipolla bianca, alla feta greca e alle olive, crea un piatto che ci ricorda il mare mediterraneo, con tutti i sapori che lo contraddistinguono. La cipolla, che rende particolarmente gustosa questa preparazione,

ha un consistente valore nutritivo.

Un esotico gazpacho con cubetti di **Mortadella Bologna IGP** con peperoni rossi e gialli e cipolla, è invece la proposta estiva che suggerisce il Consorzio di tutela per un aperitivo estivo all'insegna del benessere. La notevole presenza di vitamina C, di cui il peperone è più ricco anche rispetto agli agrumi (se lasciato crudo), ne fa un prodotto perfetto per l'abbinamento con i salumi, per le sue caratteristiche antiossidanti.





**La Bresaola**, uno tra i salumi più consumati in estate, può diventare un ottimo piatto, bello da vedere oltre che buono da gustare, con ricotta e zucchine julienne. Le zucchine, costituite per il 94% del peso da acqua, sono un'ottima fonte di vitamine e sali minerali, nonché di carotenoidi ad azione antiossidante; mangiarle crude aiuta a beneficiare

maggiormente di tutte le proprietà nutritive.

### **Istituto Valorizzazione Salumi Italiani**

L'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI) opera dal 1985 con lo scopo di favorire la conoscenza dei salumi tipici e di diffondere una corretta informazione sui valori nutrizionali e sugli aspetti culturali, produttivi e gastronomici di questi prodotti. Sul territorio nazionale l'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani ha promosso pubblicazioni editoriali, ricerche di mercato, indagini scientifiche ed altre iniziative ed eventi rivolti ai mass media, opinion leader, comunità scientifica e al vasto pubblico dei consumatori. All'estero sono stati realizzati programmi di promozione dei salumi in Francia, Germania, Belgio, Svezia, Finlandia, Russia, Brasile, Canada, Stati Uniti, Corea del Sud, Giappone ed Hong Kong.

### **Consorzio Cacciatore Italiano**

Dal 2005, il Consorzio Cacciatore Italiano svolge le funzioni di informazione, tutela e valorizzazione dei Salamini Italiani alla Cacciatora DOP. Dispone inoltre di poteri di vigilanza, in grado di contrastare abusi, imitazioni, atti di pirateria e contraffazione, su tutto il territorio nazionale e non solo.

### **Consorzio Mortadella Bologna**

Il Consorzio Mortadella Bologna, costituito nel 2001, ha come scopo la tutela, la valorizzazione e la promozione della Mortadella Bologna IGP. Svolge inoltre attività di contrasto alle imitazioni e alle contraffazioni. Attualmente, il Consorzio Mortadella Bologna IGP riunisce 27 aziende, che producono circa il 95% di tutta la Mortadella Bologna IGP.

### **Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP**

Il Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP si è costituito nel 2001, ha come scopo la tutela, la valorizzazione e la promozione del Cotechino Modena IGP e dello Zampone Modena IGP. Fanno parte del Consorzio 15 aziende, che rappresentano i principali produttori di questi due salumi.



Facebook: European Authentic Pleasure

Twitter: @European\_ape

Instagram: european\_ap



Il progetto “**Autentico Piacere Europeo – European Authentic Pleasure**”, in cui sono coinvolti l’IVSI, il Consorzio Cacciatore italiano, il Consorzio Mortadella Bologna, il Consorzio Zampone e Cotechino Modena IGP per tre anni, ha lo scopo di diffondere la conoscenza e aumentare il livello di riconoscimento dei salumi italiani rigorosamente certificati DOP e IGP in un mercato, quello tedesco, che è il principale tra i Paesi dell’Unione Europea. Alla campagna sono dedicati il sito web <http://www.europeanauthenticpleasure.eu> e le seguenti pagine sui social media:

**Facebook: European Authentic Pleasure**

**Twitter: @European\_ape**

**Instagram: european\_ap**

L’hashtag di riferimento per tutte le attività sui social è: **#enjoy\_EAP** (dove EAP è l’acronimo inglese di European Authentic Pleasure).

### **Ufficio stampa**

Tiziana Formisano [formisano@ivsi.it](mailto:formisano@ivsi.it) – 346 8734426 - 02 8925901

"Il contenuto del presente comunicato rappresenta soltanto l'opinione dell'autore che se ne assume la responsabilità esclusiva. La Commissione europea non accetta alcuna responsabilità per qualsiasi utilizzo che possa essere fatto delle informazioni ivi contenute."



Facebook: European Authentic Pleasure

Twitter: @European\_ape

Instagram: european\_ap