

## L'aperitivo e i salumi ai tempi del Coronavirus

Milano 15 Maggio 2020 - Distanza almeno di un metro. Non si può uscire di casa salvo urgenze e reali necessità. Gli amici, lontani. Nonni e genitori, non ne parliamo. Ma chi l'ha detto che non possiamo ritrovarci lo stesso almeno virtualmente? Ed infatti così è stato. Questi mesi passati hanno creato una nuova abitudine: le videochiamate tra amici e parenti, per trascorrere del tempo insieme, soprattutto davanti a un bel bicchiere e un piatto di salumi. Perché alla fine un buon pane caldo e una fetta di salame, mettono d'accordo tutti.

Se però vogliamo stupire i nostri amici e mettere sul tavolo qualcosa di originale, per non rimpiangere gli aperitivi nei locali, dove le sfiziosità fanno a gara sul bancone, ecco che **Daniele Reponi**, il maestro dei panini, volto televisivo che da anni è ospite fisso della Prova del Cuoco (Rai Uno) ci dà alcuni suggerimenti veloci e super pratici, abbinamenti inusuali, che renderà il risultato finale molto sorprendente.



Intanto sul panino il consiglio del Maestro è quello di *“preparare delle piccole porzioni, dei bocconcini da non più di 30 grammi”*. Pensando agli abbinamenti, Reponi ci suggerisce *“gli spinaci per il Salame Felino IGP; zucchine e ciliegie con il Prosciutto di Parma DOP; la Mortadella Bologna IGP con il rapanello e la cipolla appassita in padella, e la Pancetta Piacentina DOP con parmigiano reggiano e aceto balsamico di Modena DOP. Se invece optiamo per dei piatti, ricordiamoci che l'accoppiata classica di ‘prosciutto e melone’ accontenta tutti i palati in famiglia”*.

E se in questo periodo di lock-down siamo preoccupati per la linea, questi abbinamenti sono approvati dai nutrizionisti. Come dice **Lorenzo Traversetti - Biologo Nutrizionista**: *“l'idea dell'abbinamento di un alimento proteico con un contorno ricco di fibre, viene enfatizzato - non a caso - da secoli. Va difatti sottolineato come le fibre vegetali, soprattutto quelle insolubili, preparano il nostro intestino alla corretta digestione ed assorbimento degli amminoacidi. In più, mantengono in equilibrio il microbiota contrastando gli effetti di una digestione lenta, prima di tutto il sonno post-prandiale. Prendiamo gli spinaci ricchi in ferro, calcio e vitamina B9. Il loro abbinamento con il salame ricco in B1, B3 e B12 fa sì che con un unico pasto, si assumano quasi tutte le vitamine di questo gruppo, utili per il nostro metabolismo. Altrettanto utile l'apporto di tutti e 20 gli amminoacidi del*



*prosciutto crudo o della Mortadella Bologna IGP con gli antiossidanti delle zucchine e del rapanello nonché le proprietà antibatteriche delle cipolle e delle ciliegie. Insomma, un matrimonio che s'ha da fare, non solo per i sapori ma anche per le virtù nutrizionali”.*

**L’Istituto Valorizzazione Salumi Italiani** è un consorzio volontario senza fini di lucro, nato nel 1985 per diffondere la conoscenza degli aspetti produttivi, economici, nutrizionali e culturali dei salumi promuovendo un patrimonio alimentare unico al mondo. Tante le iniziative realizzate da IVSI in Italia: ricerche di mercato, analisi sui prodotti, seminari, degustazioni, eventi, pubblicazioni. Numerosi i programmi promozionali sviluppati all’estero: Germania, Francia, Inghilterra, Svezia, Finlandia, Belgio, Russia, Brasile, Stati Uniti, Canada, Corea del Sud, Hong Kong, Taiwan e Giappone.

Nel 2005 IVSI ha ideato il concept SalumiAmo®, un nuovo modo di intendere l’aperitivo che diventa un’esperienza sensoriale e culturale. Oltre al momento conviviale, infatti, centrali sono le informazioni sui salumi italiani, che vengono così degustati in modo piacevole e consapevole.

L’Istituto Valorizzazione Salumi Italiani ha creato anche il Manifesto IVSI che raccoglie i valori identificativi delle aziende produttrici di salumi, sintetizzati in: storia e tradizione, informazione e cultura, qualità e sostenibilità, legame con il territorio, stile di vita italiano, gioco di squadra e orientamento al futuro. 7 valori che testimoniano l’impegno delle aziende a favore dei consumatori.

**Per ulteriori informazioni:** Ufficio stampa IVSI - Tiziana Formisano – 346 8734426 – 02 8925901 – [formisano@ivsi.it](mailto:formisano@ivsi.it)