Speck Alto Adige IGP, un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita salutare

speckaltoadigeigp-frutta-11ce8a2e

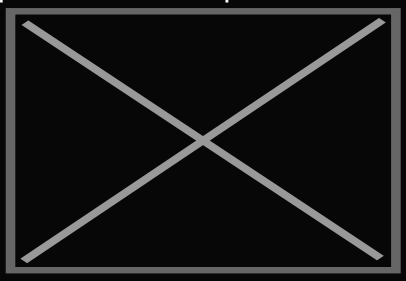
22 settimane per assaporare l’alleato perfetto dell’alimentazione sana ed equilibrata. Ben 5 mesi per portare in tavola e in cucina uno dei salumi più apprezzati in tutto il mondo. Lo Speck Alto Adige IGPè il simbolo di un territorio che fa dello scorrere lento del tempo un privilegio. Un prodotto di elevatissima qualità che celebra l’incontro perfetto tra le due culture gastronomiche dell’Alto Adige: l’affumicatura tipica del nord e la stagionatura all’aria diffusa al sud. Dal sapore delicato e dalla leggera affumicatura – da fumo di legno poco resinoso – lo Speck Alto Adige IGP contiene macronutrienti e micronutrienti essenziali per un corretto stile di vita: per 50g sono 150 le kcal fornite ed è anche per questo che può entrare a pieno titolo in uno stile di vita sano ed attivo.

È uno dei dati emersi dal documento tecnico-scientifico redatto da NFI (Nutrition Foundation of Italy) allo scopo di approfondire gli aspetti nutrizionali e il ruolo nell’ambito di un’alimentazione corretta e equilibrata del salume più celebre dell’Alto Adige.Lo Speck Alto Adige IGP si caratterizza per l’elevata quantità di proteine nobili, i cui aminoacidi essenziali assolvono un ruolo fondamentale nella vita quotidiana, di sali minerali – come ferro, potassio, fosforo e zinco – e di alcune vitamine del gruppo B che favoriscono il normale metabolismo energetico e il corretto funzionamento del sistema nervoso.

Lo Speck Alto Adige IGP può quindi essere inserito in una dieta varia ed equilibrata, associata ad uno stile di vita attivo, che punti al mantenimento del peso corporeo adeguato e all’introduzione di una serie di nutrienti fondamentali per il corretto funzionamento dell’organismo. Grazie ai suoi componenti, il salume altoatesino si presta anche ad essere consumato dagli sportivi: coloro che infatti praticano assiduamente attività fisica possono consumarlo come secondo piatto accompagnato da grissini o pane. Chi pratica sport in maniera costante ha un elevato fabbisogno energetico da soddisfare e ha la necessità di assumere con la propria alimentazione tutti i macronutrienti in modo equilibrato, soprattutto le proteine: lo Speck – che, come tutte le carni, contiene gli aminoacidi essenziali (2,3g di leucina, 1,4g di isoleucina e 1,6g valina) – può rientrare anche nella dieta degli sportivi.

Dal rosmarino al ginepro, dall’alloro al pepe, lo Speck Alto Adige IGP acquisisce già con la speziatura il suo gusto unico ma solo dopo una lunga e necessaria stagionatura ed affumicatura può essere gustato e inserito in un piano alimentare bilanciato.Negli ultimi anni infatti le tecniche di allevamento e le tecnologie produttive si sono evolute, favorendo un miglioramento del profilo nutrizionale dei salumi, Speck Alto Adige IGP compreso: ad esempio, secondo i dati pubblicati dall’INRAN, a partire dal 1993, il contenuto di sale è stato ridotto nettamente fino a registrare una diminuzione del 19%.

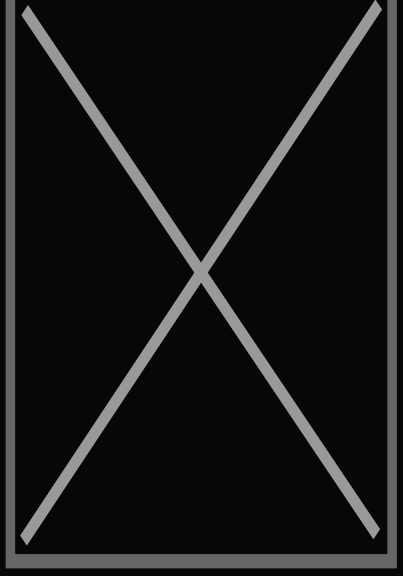
Qualche consiglio per portarlo in tavola?
Lo Speck Alto Adige IGP si presta bene come spuntino o snack, abbinato con frutta o, nel caso di attività sportiva, con pane o grissini. Anche inserito in ricettazione, dona quel tocco in più ad ogni portata, dall’antipasto fino al dessert.



BRUSCHETTA CON RICOTTA, SPECK ALTO ADIGE IGP E CONFETTURA DI FICHI

- 4 fette di pane per bruschette
- 4 cucchiai di ricotta
- 25g confettura di fichi
- qualche foglia di basilico
- 4 fette sottili di Speck Alto Adige IGP
- sale, pepe e olio extra vergine d’oliva

Insaporire la ricotta con sale, pepe e olio extra vergine d’oliva. Tostare le fette di pane oliate in superficie e cospargerle con la ricotta. Aggiungere infine una fetta di Speck Alto Adige IGP, un po’ di confettura di fichi e le foglie di basilico.



MACCHERONI CON SPECK ALTO ADIGE IGP, POMODORINI COLORATI E ZUCCHINE

-160g maccheroni
- 40g Speck Alto Adige IGP a cubetti
- ¼ cipolla
- 50g pomodorini colorati misti
- 1 zucchina
- sale, pepe e olio extra vergine d’oliva

Tritare la cipolla e farla rosolare in padella con un filo di olio extra vergine d’oliva. Aggiungere i pomodorini tagliati a metà e saltare a fuoco vivo per alcuni minuti. Tagliare le zucchine a julienne e saltarle insieme ai pomodorini. Aggiungere sale e pepe. Cuocere i maccheroni e scolarli un minuto prima del termine. Saltarli in padella insieme al sugo, ai cubetti di Speck Alto Adige IGP e qualche cucchiaio di acqua di cottura.

INSALATA DI RUCOLA, MELA GRANNY SMITH, SPECK ALTO ADIGE IGP E PARMIGIANO REGGIANO

- 75g di rucola
- ½ mela grannysmith
- 6 fette sottili di Speck Alto Adige IGP
- qualche scaglia di parmigiano
- una manciata di gherigli di noci

Per il dressing
- ½ cucchiaio di senape integrale
- 2 cucchiai di olio extra vergine d’oliva
- 1 cucchiaio di succo di limone
- sale e pepe

Iniziare dal dressing frullando la senape, l’olio, il succo di limone, il sale e il pepe. In un’altra ciotola disporre invece la rucola e aggiungere la mela grannysmith tagliata a fettine, le scaglie di parmigiano, le noci spezzettate con le mani e le fette sottili di Speck Alto Adige IGP. Condire con il dressing.