

IL PROSCIUTTO COTTO: DALLA PRODUZIONE AL CONSUMO



Testi a cura di: Chiara Musella, Stefano Peirone, Alessandro Testa, Valentina Marotta, Bartolomeo Griglio

Con la collaborazione di: Giuseppe Sattano

PROSCIUTTO COTTO

Il prosciutto cotto: cos'è?



I prosciutti si ottengono dalle cosce (dalle spalle si ottiene un prodotto analogo che prende la denominazione di “spalla cotta”) sottoposte a salagione a secco o in salamoia, lavate e asciugate, disossate e cotte all'interno di stampi metallici o tramite cottura sotto vuoto.

Il prosciutto cotto, se di qualità, è un prodotto tenero e profumato con un colore rosa.

Il prosciutto cotto non è solo appetitoso ma, delicato e magro, è un prodotto estremamente digeribile e per questa ragione è indicato per chi ha problemi di alimentazione, per chi vuole mangiare leggero, per le persone anziane e per i bambini.

La qualità dei prosciutti cotti è legata alla materia prima, alla composizione della salamoia, alla tecnologia di lavorazione (temperatura, tempi e modalità di cottura).

Da quali sostanze è formato?



Dal punto di vista nutrizionale il prosciutto cotto è molto ricco, perché mantiene tutte le proprietà della carne.

Il prosciutto cotto è un alimento che contiene una quantità di grassi molto variabile. Il grasso presente non è così delimitato come nel prosciutto crudo e quindi non è sempre facile asportarlo.

Acqua: Le percentuali di acqua all'interno dei prosciutti variano a seconda del tipo di prosciutto, della metodica di lavorazione e della durata della stagionatura, generalmente varia tra il 50% (prosciutti crudi) ed il 62% (prosciutti cotti).

Proteine: nel prosciutto è presente una notevole quantità di proteine che hanno un elevato valore biologico, inferiore solo alle proteine dell'uovo e del siero del latte. Questo significa che queste proteine contengono elevate quantità di aminoacidi (i componenti fondamentali delle proteine). In particolare sono presenti elevate quantità di aminoacidi “essenziali”, ossia quegli aminoacidi che il nostro organismo non riesce a fabbricare e che deve obbligatoriamente assumere con l'alimentazione. Le percentuali possono variare tra il 22% (prosciutto cotto) ed il 40% (prosciutto crudo).

Grassi: I lipidi sono presenti sottoforma di grasso muscolare e adiposo. Il primo è distribuito nel tessuto connettivo, tra i fasci muscolari, ed è difficilmente separabile dalla parte magra. Il secondo è localizzato nella zona sottocutanea. Le caratteristiche del grasso (consistenza, odore, sapore, composizione in acidi grassi) risentono moltissimo dell'alimentazione

degli animali e quindi del tipo di allevamento. Nei prosciutti la quantità di grasso può essere molto varia: per ottenere i prosciutti cotti si utilizzano le cosce provenienti da suini “leggeri” (di peso inferiore al 100 Kg), oscillano pertanto tra il 25% del prosciutto crudo ed il 14% del prosciutto cotto.

Sali Minerali: rappresentano circa l'1%, tra questi il ferro è uno dei più importanti poiché è presente in forma altamente assimilabile. Altri sali minerali presenti in elevata quantità sono: il Potassio, il Sodio, Fosforo, Zinco e Calcio.

Vitamine: i prosciutti sono una buona fonte di **vitamine** del gruppo B (B1, B2, B12), niacina (PP), piridossina, acido pantotenico e tracce di vitamina A e D; invece la vitamina C è praticamente assente.

Sale

Spezie: variano a seconda del prosciutto e possono essere: pepe, peperoncino, cannella, chiodi di garofano, ecc....

Additivi: Il prosciutto prodotto industrialmente contiene spesso nitriti e nitrati. Possono inoltre esserci del glutine, del lattosio o altre sostanze, utilizzate durante la produzione soprattutto del prosciutto cotto.

Valori nutrizionali per 100 grammi di parte edibile

Energia		
KCal	215.00	
KJoule	899.00	
Calorie da proteine	37.00 %	
Calorie da carboidrati	2.00 %	
Calorie da grassi	61.00 %	
Composizione chimica		
	Quantità	
Parte edibile	100.00	%
Acqua	62.20	gr
Proteine	19.80	gr
Carboidrati	0.90	gr
di cui		
zuccheri solubili	0.90	gr
amido	0.00	gr
Grassi	14.70	gr
di cui		
saturi	5.10	gr
monoinsaturi	6.05	gr
polinsaturi	2.45	gr
Fibra totale	0.00	gr
di cui		
fibra solubile	0.00	gr
fibra insolubile	0.00	gr
Colesterolo	62.00	mg
Alcool	0.00	gr
Acido Fitico	0.00	mg
Vitamine		
	Quantità	
Tiamina (B1)	0.40	mg
Riboflavina (B2)	0.15	mg

Niacina (B3)	3.20	mg
Vitamina A (Retinolo eq.)		µg
Vitamina C	0.00	mg
Vitamina E		mg
Minerali	Quantità (mg)	
Calcio	6.00	
Ferro	0.70	
Fosforo	250.00	
Magnesio	16.00	
Potassio	227.00	
Rame	0.07	
Selenio	5.60	
Zinco	2.60	
Aminoacidi	mg / 100 gr di parte edibile	gr / 100 gr di proteine
Lisina	1739.00	8.77
Istidina	720.00	720.00
Arginina	1265.00	6.38
Acido aspartico	1973.00	9.95
Treonina	829.00	4.18
Serina	821.00	4.14
Acido glutamico	3068.00	15.47
Prolina	821.00	4.14
Glicina	942.00	4.75
Alanina	1174.00	5.92
Cistina	230.00	1.16
Valina	1186.00	5.98
Metionina	520.00	2.62
Isoleucina	976.00	4.92
Leucina	1695.00	8.55
Tirosina	698.00	3.52
Fenilalanina	805.00	4.06
Triptofano	208.00	1.05
Indice chimico	95	
Aminoacido limitante	Trip.	
Acidi grassi	Quantità (gr)	
Grassi saturi totali	5.10	
C4:0÷C10:0 (laurico)	0.00	
C12:0 (laurico)	0.00	
C14:0 (miristico)	0.15	
C16:0 (palmitico)	2.43	
C18:0 (stearico)	1.54	
C20:0 (arachidico)	0.04	
C22:0 (beenico)	0.00	
Grassi monoinsaturi totali	6.05	
C14:1 (miristoleico)	0.00	
C16:1 (palmitoleico)	0.33	
C18:1 (oleico)	5.16	
C20:1 (eicosaenoico)	0.35	
C22:1 (erucico)	0.00	
Grassi polinsaturi totali	2.45	
C18:2 W6 (linoleico)	1.89	
C18:3 W3 (linolenico)	0.16	
C20:4 W6 (arachidonico)	0.35	
C20:5 W3 (eicosapentaenoico - EPA)	0.04	
C22:6 W3 (docosaesaenoico - DHA)	0.00	
Rapporto Polinsaturi/Saturi	0.50	

Come viene prodotto?



Ricezione delle cosce: Le carni vengono esaminate e classificate in funzione del loro peso, della loro qualità e dei loro valori (pH, iodio, ecc.).

Da tale selezione solo le cosce o le spalle che presentano perfetti valori organolettici, colore uniforme, una consistenza soda non acquosa, peso adeguato e un idoneo contenuto di grasso possono procedere nella lavorazione.



DISOSSO

Prima tappa del processo produttivo consiste nel disossare il prodotto.

Tale passaggio viene svolto manualmente con la cosiddetta tecnica a prosciutto “chiuso” ovvero senza tagliare i muscoli mantenendo così inalterata l'integrità delle masse muscolari e della coscia.



SALAGIONE

Le carni vengono sottoposte a salagione a secco o in salamoia oppure per iniezione nei vasi sanguigni o tramite siringatrice multiaghi. La salamoia è una soluzione acquosa in cui sono state disciolte sostanze quali: sale, aromi naturali, glutammato, polifosfati e caseinati; nitrati e nitriti e acido L-ascorbico e zuccheri. Le carni vengono quindi sottoposte a zangolatura (massaggio vigoroso e prolungato, dura dalle 30 alle 70 ore, che favorisce la distribuzione omogenea della salamoia nell'intera massa muscolare e che facilita, durante la cottura, la coesione tra i diversi muscoli e pezzi di carne.



COTTURA

Trascorsi i giorni necessari affinché la salatura avvenga, le cosce vengono poi poste in appositi stampi di metallo e pressate (con eventuale disaerazione) che dare al prosciutto la forma finale. La cottura avviene all'interno degli stampi di metallo in forni a vapore oppure in acqua a 100 °C, per un tempo pari a circa 1 ora per ogni Kg di prodotto.



CONFEZIONAMENTO

A cottura ultimata il prosciutto assume quindi definitivamente la forma dello stampo, da cui verrà estratto, ripressato e raffreddato a 0 °C per 24 ore. Una volta raffreddato viene sottoposto a rifilatura e tolettatura, ricoperto di una patina protettiva oleosa o di paraffina, ed avviato al confezionamento sotto vuoto e alla pastorizzazione.

Trattamenti che subisce e su cosa agiscono



Cottura: riduce la contaminazione batterica delle cosce dovuta alle lavorazioni.

Sale: ha duplice azione: riduce la quantità di acqua, insaporisce le carni e riduce la moltiplicazione batterica.

Aromi naturali: in genere sono rappresentati da rosmarino, aglio, coriandolo, ginepro, ecc..

Nitrati e Nitriti: inibiscono lo sviluppo dei microrganismi (in particolare quello del pericoloso *Clostridium botulinum*), forniscono alla carne una colorazione rosata e migliorano la sapidità del prodotto evitando che questo assuma un gusto amaro.

Acido ascorbico: impedisce l'irrancidimento e lo sviluppo batterico.

Zuccheri: aumentano l'efficacia di nitrati e nitriti.

Polifosfati e Caseinati: servono per trattenere l'acqua durante la cottura, in quanto senza di essi il prodotto sarebbe stopposo.

Glutammato: serve per esaltare la sapidità del prodotto.

Confezionamento



Tagliati a fette: è il modo più frequente in cui vengono acquistati, possono essere affettati sul momento ed incartati oppure affettati in precedenza e chiusi in confezioni di plastica sotto vuoto o in atmosfera protettiva.

Sotto vuoto: si possono trovare in questo modo, nel banco frigo, tranci di prosciutto che possono poi essere affettati in seguito o pezzi di prosciutto tagliati a cubetti pronti per essere utilizzati in cucina.

Interi: in genere è difficile trovarli, i prosciutti cotti si presentano di forma rettangolare con gli angoli arrotondati e chiusi in una confezione sottovuoto.

Conservazione



Il prosciutto cotto, poiché la cottura non raggiunge le temperature ed i tempi necessari alla sterilizzazione completa, si può conservare intero per circa un mese, se mantenuto in frigorifero.

Se affettato va conservato in frigorifero e si conserva per alcuni giorni; se invece viene confezionato in altro modo, bisogna leggere la data di scadenza riportata sulla confezione e conservarlo in frigorifero.

Etichetta



Sull'etichetta devono essere riportate le seguenti informazioni: stabilimento di produzione, data di confezionamento e di scadenza, lista degli ingredienti e numero di lotto.