

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



**SCOPRI IL PROGETTO:**  
TRUST YOUR TASTE,  
CHOOSE EUROPEAN  
QUALITY



[www.trustyourtaste.eu](http://www.trustyourtaste.eu) - [info@trustyourtaste.eu](mailto:info@trustyourtaste.eu)  
Seguici anche sui canali social!



*Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione Europea e l'Agenzia esecutiva europea per la ricerca (REA) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.*

PORK AND CURED MEATS  
  
TRUST  
*your*  
TASTE  
×  
CHOOSE  
★ EUROPEAN ★  
QUALITY

 **ASSICA**  
Associazione Industriale  
delle Carni e dei Salumi

Con oltre 70 anni di esperienza Assica gioca un ruolo centrale e sempre più strategico nel comparto, che rappresenta a livello nazionale. Con la campagna "Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY", Assica afferma e consolida tale ruolo anche a livello europeo quale fonte autorevole di informazione e valorizzazione del settore.

 **ASSICA**  
Associazione Industriale  
delle Carni e dei Salumi



CAMPAGNA FINANZIATA  
CON IL CONTRIBUTO  
DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE  
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO  
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE  




PORK AND CURED MEATS  
  
TRUST  
*your*  
TASTE  
×  
CHOOSE  
★ EUROPEAN ★  
QUALITY

# CARNE SUINA E SALUMI, TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE



## Nutrizione

La carne suina e i suoi derivati sono alimenti della tradizione gastronomica europea che apportano nutrienti essenziali, tra cui proteine di alta qualità, vitamine del gruppo B, sali minerali, in cui spiccano ferro e zinco, e composti bioattivi.



## Qualità

La produzione di salumi è ancora oggi un'arte, un patrimonio culturale da preservare che, con oltre 170 prodotti tutelati a livello europeo (di cui 22 DOP e 21 IGP italiani) dai rigidi protocolli, testimonia l'impegno verso tradizione, qualità, trasparenza e rintracciabilità.

**FONTI:**  
1. Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (CREA). (2018). *Linee Guida Per Una Sana Alimentazione*. Roma, Italy. 2. Stadnik, J., & Keška, P. (2015). *Meat and fermented meat products as a source of bioactive peptides*. *Acta scientiarum polonorum. Technologia alimentaria*, 14(3). 3. Rete Rurale Nazionale (RRN) (2022). *PAC 2023-2027. La competitività del settore suinicolo: il quadro del settore, i trend emergenti e gli strumenti a supporto del rilancio della filiera nazionale*. 4. Rete Rurale Nazionale (RRN) (2022). *PAC 2023-2027, approfondimenti. SCHEDA DI SETTORE: SETTORE SUINICOLO*



## Tradizione

Ogni territorio ha il suo prodotto tipico! Che siano crudi (prosciutto crudo, coppa, speck, bresaola), cotti (prosciutto cotto, spalla cotta) o insaccati (salame, salsiccia, mortadella, zampone), i salumi accompagnano da sempre i momenti di piacere e convivialità.



## Innovazione

Oggi, grazie all'uso di tecnologie innovative, il contenuto di sale e grassi è stato ridotto fino al 30% (in alcuni casi anche del 50%) nell'arco di circa 30 anni. I prodotti, così, preservano le loro caratteristiche organolettiche e di sicurezza alimentare rispettando anche le emergenti necessità sociali e ambientali.

# TRUST YOUR TASTE, CHOOSE EUROPEAN QUALITY

è un progetto di durata triennale (2021-2024) promosso da ASSICA e co-finanziato dall'Unione europea per:

- **valorizzare le eccellenze alimentari** della filiera suinicola europea
- **costruire insieme un nuovo modello produttivo**, capace di soddisfare la **transizione sostenibile** e rispettare una produzione in linea con gli **standard europei**.
- **incrementare sempre più la trasparenza nei confronti del consumatore**



Il nostro consiglio in cucina

## ARISTA CROCCANTE CON CHUTNEY DI ALBICOCCHE

### Ingredienti

- 4 coste di arista di maiale
- 250 g di albicocche
- 20 g di scalogno
- 20 g di zucchero
- 10 g di aceto di mele
- 40 g di burro
- 1 spicchio d'aglio
- Finocchietto selvatico
- 2 semi di cumino
- Sale q.b.
- Pepe q.b.



### Procedimento

#### Per l'arista

- Massaggiare la carne con sale e pepe e infornare a 140 °C per 2 ore.

- Lasciare riposare per 10 minuti, incidere la cotenna, aggiungere sale e pepe.

- Cuocere in forno a vapore a 80 °C per altre 2 ore.

#### Per il chutney

- Tritare lo scalogno e aggiungerlo in un tegame a rosolare con del burro.

- Aggiungere le albicocche denocciolate e rosolare per 2 minuti.

- Aggiungere zucchero, aceto, cumino e sale cuocendo il tutto a fiamma media per 10 minuti.

- Togliere dal fuoco e mescolare con finocchietto tritato.

Le linee guida nutrizionali italiane raccomandano di consumare molta frutta e verdura, limitando il consumo di carne (preferendo le carni bianche) e di prodotti derivati considerati non indispensabili, di contenere l'assunzione di alcol ed evitare una vita troppo sedentaria, svolgendo regolarmente attività fisica ogni giorno.