



Le jambon, c'est bon. Qui l'eut cru ?

Bruxelles, mardi 21 novembre - La charcuterie italienne occupe depuis longtemps un pilier de la gastronomie italienne, appréciée de beaucoup pour sa saveur inégalée, héritage d'une tradition séculaire. En revanche, ces charcuteries souffrent encore d'une image négative d'un point de vue nutritionnel. Et pourtant, elles représentent une des clés de l'alimentation équilibrée. Aujourd'hui, l'Assica (Association de l'Industrie de la viande et de la charcuterie) souhaite mettre en lumière quelques-unes des charcuteries italiennes les plus célèbres en donnant quelques conseils de consommation.

Pourquoi intégrer la charcuterie italienne dans son alimentation ?

Les charcuteries italiennes offrent plusieurs avantages. Elles sont riches en protéines de haute qualité, en fer, en zinc et en vitamines B. Les protéines favorisent la croissance musculaire et la réparation, tandis que les vitamines et les minéraux contribuent au bon fonctionnement de l'organisme. Les charcuteries italiennes sont également une source de graisses saines, notamment le prosciutto crudo qui contient des graisses monoinsaturées, similaires à celles de l'huile d'olive.

A quelle fréquence consommer de la charcuterie ?

Pour une alimentation équilibrée, il est recommandé de consommer la charcuterie italienne avec modération. Les portions recommandées varient en fonction de l'âge, du sexe et des besoins nutritionnels individuels, mais en général, une portion de 30 à 60 grammes de charcuterie par repas est une référence courante. Il est également recommandé de varier les sources de protéines pour garantir une alimentation équilibrée. En tant que délices occasionnels, elles peuvent être appréciées dans le cadre d'un régime équilibré. Une petite portion de charcuterie, accompagnée de légumes, de pain complet et de fromage, peut constituer une collation ou un apéritif délicieux.

Valeurs Nutritionnelles

Voici un aperçu des valeurs nutritionnelles de plusieurs charcuteries italiennes très appréciées du public belge, par portion de 100 grammes :

1. Salami : Environ 28 g de protéines.

Il est riche en protéines, ce qui en fait un bon choix pour ceux qui ont besoin d'apports élevés en protéines. Cependant, il est également assez calorique, il convient donc d'en consommer avec modération, en particulier si l'on surveille son apport calorique.

2. Speck : Environ 22 g de protéines.

Communiqué de presse

Le speck est également une bonne source de protéines, et légèrement moins calorique que le salami. Il a une saveur distinctive en raison du fumage et se déguste aussi avec modération en raison de son apport calorique élevé.

3. Prosciutto Cotto : Environ 21 g de protéines.

Le prosciutto cotto est du jambon cuit et relativement faible en calories par rapport aux autres options. Il est une bonne source de protéines, ce qui en fait un ingrédient de choix dans un régime alimentaire faible en calories.

4. Prosciutto Crudo : Environ 21 g de protéines.

Le prosciutto crudo est similaire au speck en termes de teneur en protéines, bien qu'il soit légèrement plus calorique en raison de son processus de séchage. Dégustez-le donc en petite quantité.

5. Bresaola : Environ 35 g de protéines.

La bresaola est une viande de bœuf séchée et salée et est très riche en protéines et relativement faible en calories, ce qui en fait un choix nutritif pour ceux qui recherchent des protéines maigres.

6. Culatello : Environ 30 g de protéines.

Le culatello est un jambon cru italien fabriqué à partir de la cuisse de porc. Il est riche en protéines et légèrement plus calorique que certaines autres options, comme le prosciutto cotto. Il se déguste seul et avec parcimonie pour en apprécier toute sa saveur.

Retrouvez davantage d'informations sur le site internet d'Assica : <https://www.salumi-italiani.it/en/nutritional-values/>

Avec une consommation mesurée et éclairée, vous pouvez profiter pleinement de ces saveurs uniques tout en maintenant une alimentation équilibrée. Découvrez le patrimoine culinaire de l'Italie à travers la charcuterie italienne, une tradition qui conjugue excellence et authenticité.

À propos du programme Trust Your Taste :

Le projet « Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY » promu par l'ASSICA (Association industrielle des viandes et charcuteries) et cofinancé par l'Union européenne vise à améliorer le niveau de connaissance des produits agricoles de l'UE, à travers la promotion de la culture de production qui se cache derrière la viande de porc et la charcuterie, en valorisant les normes européennes et la grande tradition historique qui caractérise ce secteur.

Plus d'informations sur : <https://www.trustyourtaste.eu/fr/>

Contact presse :

Caroline Mouzon

Caroline@ribbonagency.be

0498 97 87 57