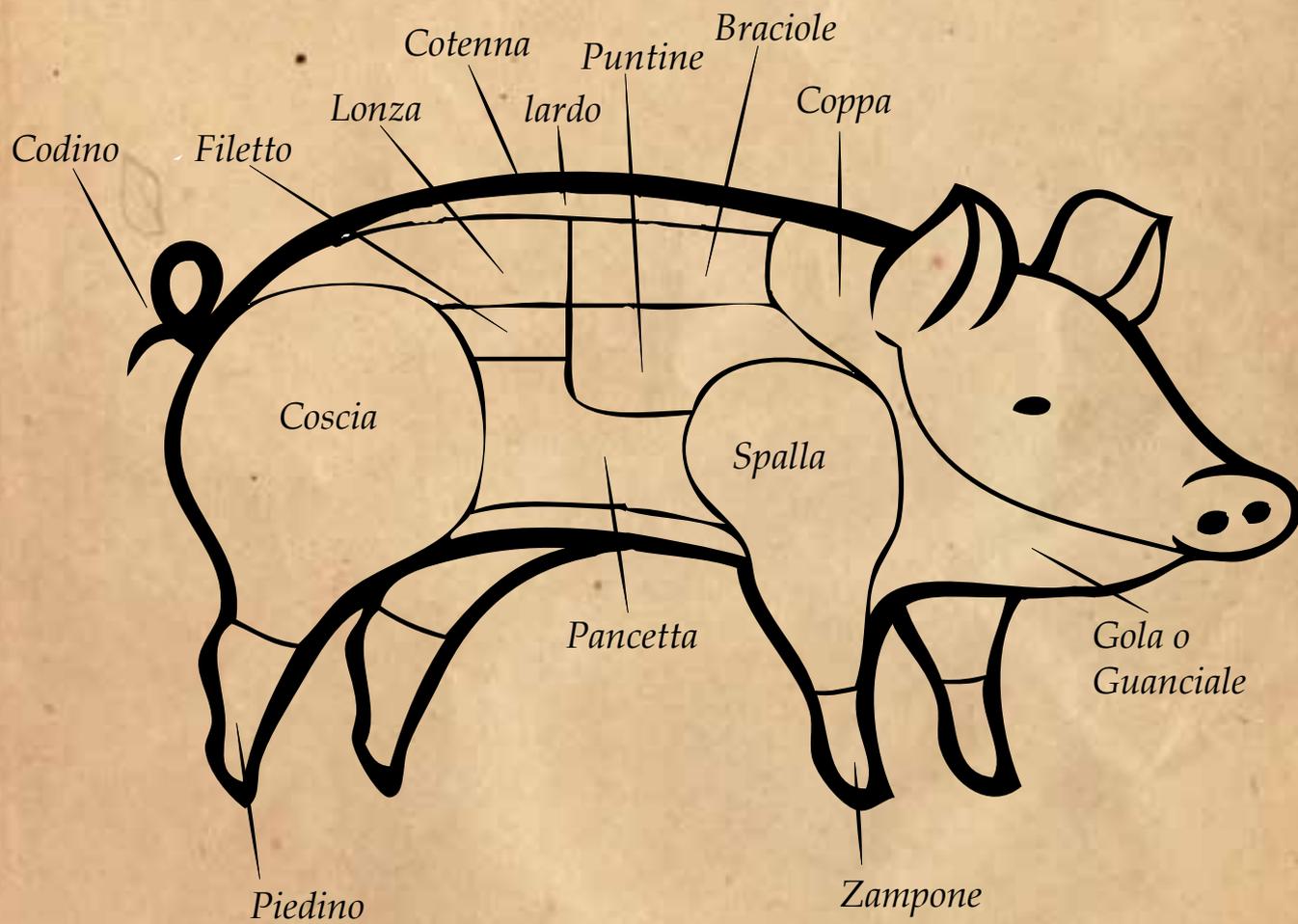




*Lavorazione artigianale
suino nero di Parma e Borghigiano*



Valore nutritivo delle carni suine

A cura della Dott.ssa Annamaria Carpino
Biologa Nutrizionista

Il consumo di carne suina, di antica e ben nota tradizione, trova grande spazio ancora oggi, nella dietetica moderna.

Le proprietà nutrizionali della carne di maiale consentono di ottenere prodotti dalle eccellenti qualità, con un elevato contenuto di proteine, vitamine, sali minerali e acidi grassi essenziali (fonte INRAN).

La carne suina è ricca di proteine ad elevato valore biologico, contenenti amminoacidi essenziali ed amminoacidi ramificati (leucina, isoleucina e valina) ed è pertanto molto utile per un'alimentazione sana ed equilibrata, per la crescita, ma anche per chi vuole puntare ad un miglioramento della massa muscolare, come gli sportivi.

È ricca di ferro ad elevata biodisponibilità, di zinco, rame, fosforo, selenio e magnesio; è ricchissima di vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), vitamina PP (niacina). La carne suina è, pertanto, un concentrato di nutrienti benefici ed indispensabili per mantenersi in buona salute.

Ancora più ricca di vitamina D e vitamina E è la carne del Suino Nero, che oltre a conservare le ottime qualità della carne suina in generale,

si arricchisce di queste preziose vitamine attraverso un'alimentazione sana e naturale, perché vive all'aperto, sotto il sole, a contatto con la terra.

Anche il grasso contenuto risulta di buona qualità. L'acido grasso predominante è l'acido oleico, un monoinsaturo molto rinomato perché presente nell'olio extravergine di oliva, dotato di un forte potere antiossidante e protettivo verso l'insorgenza di arteriosclerosi. L'acido oleico rappresenta circa il 43% del grasso totale e si presenta ancora più concentrato nella carne del Suino Nero, superando anche il 45% (fonte CRPA). Anche gli acidi grassi essenziali rappresentano una quota significativa con oltre il 20% del grasso totale e con un ottimo rapporto tra omega3 ed omega6.