Le Busambrine e i salumi della salute

Scritto da Maurizio Artusi
Venerdì 27 Aprile 2012 11:00

Avete letto bene, ho scritto "**i salumi della salute**", frase apparentemente contraddittoria, qualora ci soffermassimo a considerare tali alimenti da un punto di vista nutrizionale. Ad onor del vero, i salumi sono parecchio appetitosi, tuttavia al contempo sono purtroppo da associare a pericolosi aumenti dei livelli di colesterolo, esponendo così il nostro corpo a rischi cardiovascolari ed alle malattie che da essi derivano.
Nella nostra società, in cui sempre più il livello dell'obesità assume i connotati di una problema che non si può più trascurare, nonostante sia ancora lontano dai livelli raggiunti dalla popolazione statunitense, un'alimentazione attenta deve essere praticata e divulgata presso la popolazione con maggiore incisivita e pervasività. A tal proposito, ricordo l'opera del **Progetto Diana**, ricerca finanziata dall'AIRC, della quale ho già scritto in passato che, grazie alla professionalità dell'**Istutito Tumori** di Milano e dei ricercatori sparsi in tutta Italia, Palermo compresa, sta conducendo una serie di ricerche scientifiche atte a provare la correlazione tra alimentazione, più in generale dello stile di vita, e lo sviluppo dei tumori.
In tale contesto, appare evidente che poter nutrirci di alimenti con caratteristiche nutrizionali tali da accrescere la nostra possibilità di dotarci naturalmente di efficaci strumenti anti-malattie, sia da privilegiare. Fino a qui entrano in gioco i produttori, ma non sono i soli attori della filiera coinvolti; anche gli enti pubblici dovrebbero partecipare, iniziando a promuovere gli alimenti giusti in tutte le fasi dei loro interventi in merito. Altro passo importante dovrebbero condurlo i trasformatori di materie prime, in primis le industrie sulle quali, sinceramente, ritengo utopistico poter contare; diversamente invece, se ci si riferisce al comparto della ristorazione, che capillarmente distribuito sul territorio di tutta Italia, vanta uno stretto contatto con quei produttori locali, che potrebbero invece fare la differenza nutrizionale di un piatto piuttosto che un altro di fronte alla nostra salute; tuttavia purtroppo, anche in questo settore è prassi normale trovare semilavorati e prodotti surgelati dall'industria che poi vengono propinati all'ignaro cliente, talvolta spacciandoli per genuini, costituendo un grosso ostacolo per il territorio che circonda il punto di ristoro.
Ciononostante una spada di Damocle pende ancora sulla mia testa... ovvero non ho ancora spiegato il titolo di questo scritto, cioè i "salumi della salute". Ebbene, dopo la mia lunga premessa, è arrivato il momento di soffermarsi su alcune carni dalle proprietà nutrizionali sottovalutate, quando non sconosciute. Potrei citare il più rinomato suino nero, il quale, alimentato naturalmente, senza mangimi, sviluppa circa la metà di grasso in acido oleico, noto per le sue proprietà anti colesterolo, controbilanciando perciò i dannosi effetti della carne stessa per la nostra salute. Ebbene in realtà, la vera novità tra tali alimenti, invece, è costituita dalla carne di asino e da quella, già più conosciuta, di cinghiale.

Queste ultime due carni della salute sono state scelte dall'**Azienda Agricola Sanfilippo**, e dei dai due fratelli titolari **Pietro** e **Francesco Barbaccia**, come baluardo nella lotta contro la malattie cardiovascolari perchè, addirittura, possiedono una buona dotazione di antiossidanti della famiglia degli Omega 3, ed in misura minore di Omega 6, ottimi per integrare la nostra dieta, di solito sbilanciata con questi ultimi, permettendoci di arrivare al rapporto ottimale tra Omega 6 e Omega 3 di 5:1 o meglio ancora di 2:1. I salumi prodotti dai fratelli **Barbaccia** provengono da animali allevati allo stato brado e con criteri biologici e sostenibili. Nella loro azienda di **Godrano**, in Provincia di Palermo, le "bresaole" di asino o di bovino cinisaro, sono state denonimate **Busambrine**, mutuando il nome del monte **Rocca Busambra**, dominante la zona.

Arrivati a questo punto qualcuno si starà chiedendo: ma da dove sbucano questi asini? L'arcano lo può svelare facilmente l'**Istituto Zootecnico Sperimentale di Sicilia** che, da alcuni anni, studia e promuove, analizzando e diffondendo il know how per l'allevamento delle asine con lo scopo di produrre latte. Molti non sanno che il latte di asina è particolarmente simile a quello materno e quindi indicato nell'alimentazione dei neonati; ciò ha suscitato l'interesse dell'**Ospedale dei Bambini G. Di Cristina** di Palermo, che collaborando proficuamente con l'Istituto Zootecnico, ha creato un polo di esperienze che possa servire da stimolo e supporto agli allevatori che volessere intraprendere tale produzione. Le peculiarità di tale latte sono conosciute anche all'estero e costituiscono un mercato commerciale mondiale molto appetibile, grazie alla forte richiesta ed alla scarsa disponibilità di prodotto esistente.

Oltre a tali carni, si sono affacciate all'orizzonte anche le carni di bovino razza Cinisara, anch'esse ricche di antiossidanti a patto che, al pari di asini e cinghiali, vengano alimentati naturalmente allo stato brado, condizione indispensabile affinchè le caratteristiche di pregio nutrizionale dei prodotti da essi derivanti rispettino gli studi condotti. Con il recente accordo tra il **Consorzio della Cinisara** e i fratelli Barbaccia, questi ultimi, si sono garantiti la materia prima necessaria per la produzione dell'ottima aromatica bresaola chiamata **Busambrina** di Cinisara.

Grazie alla loro composizione particolarmente ricca di ferro e all'azione bilanciante dei grassi saturi Omega 6 e 3, i salumi d'asino, ed in misura minore anche quelli di cinghiale e cinisara, possono definirsi dei **nutraceutici**, grazie alle proprietà benefiche apportate alla dieta umana. Sono quindi particolarmente adatti nell'alimentazione dei bambini, negli anziani, per gli sportivi e sono indicati in alcune particolari patologie, come per esempio nel caso dell'anemia.



Prima della cena a base di Omega 3 cui sono stato invitato lo scorso **18 Aprile**, senza l'ausilio del pesce bensì solo coi prodotti dei Barbaccia, si è svolto un breve convegno arricchito dalla testimonianza dei medici dell'**Ospedale dei Bambini** che maggiormente si sono occupati del progetto latte e quindi carne di asino. Il Dott. **Giuseppe Iacono**, primario di gastroenterologia, ha aperto l'informale convegno, seguito dai Dottori **Carroccio**, pediatra, **Gaetano Cusimano**, nutrizionista, **Pietro Barbaccia**, titolare dell'Azienda Sanfilippo, **Lucio Lutri**, dirigente agronomo all'Istituto Zootecnico, **Calogero Di Bella**, dirigente veterinario all'Istutito Zooprofilattico, **Paolo Valentini** Presidente del Consorzio della Cinisara, **Mario Indovina**, fiduciario di Slow Food Palermo.

Presente alla cena anche **Salvo Gurrieri**, ideatore delle "**Trazzere del Gusto**", azienda di distribuzione di eccellenze siciliane che di recente ha acquisito la commercializzazione in esclusiva dei salumi dell'Azienda Sanfilippo, in vendita, tra l'altro, presso la **Farmacia Caronna** di Palermo, oltre che disponibili in alcuni ristoranti e agriturismi di qualità.



Dopo un ricco antipasto con salume di asino e di cinghiale, arricchiti dai un paio di formaggi di cinisara, è stata la volta degli strozzapreti con ragù bianco di cinghiale, uno spezzatino stufato di asino ed infine di una salsiccia di cinghiale alla brace. Il buffet, un vero e proprio menu studiato sulla base dell'apporto di Omega 3, ma come già detto senza l'uso del pesce, era stato preparato dal poliedrico cuoco **Pippo Mancino**, che ci ha ospitato nel suo ristorante-pizzeria **Pit-Stop** di **Marineo**, in provincia di Palermo, il quale ha avuto la perspicacia di rispettare le ottime materie prime, intervenendo con i condimenti non invasivamente, sia nel ragù che nello spezzatino. Per le qualità organolettiche non mi dilungherò certo sulla carne di cinghiale, abbastanza conosciuta penso da tutti, invece mi soffermerò su quella di asino il cui gusto, soprattutto nel salame, mostrava una sua particolare spiccata aromaticità, richiamante a tratti bacche di ginepro, misto ad una relativamente spiccata nota acidula che, nonostante fosse replicata anche nello spezzatino, risultava più evidente nell'insaccato, ciò tornava molto utile al palato per la sua forza nettante e rinfrescante. Purtroppo, come già detto, mancava il pezzo forte: la bresaola di Cinisara, ma tallonerò Pietro Barbaccia perchè mi metta in condizione di assaggiarla, la curiosità mi avvolge.

moocasa_albumid=5733368360502644625