

Prosciutto crudo: il Re dei salumi italiani sulle nostre tavole da oltre 2.000 anni

Il prosciutto crudo è uno dei salumi italiani più apprezzati non solo in Italia, bensì in tutto il mondo. In effetti, il prosciutto crudo rappresenta una delle eccellenze alimentari italiane, un prodotto reale di alta qualità e per questo anche uno dei prodotti più esportati. E anche se tutti lo amano, non in molti conoscono i suoi veri benefici e le proprietà nutrizionali.

Sulle tavole fin dall'Antica Roma

Oggi il prosciutto crudo viene [proposto in molte varietà](#), ma quali sono le sue origini? Il termine prosciutto inizia ad essere utilizzato dai Longobardi, che introducono nuove tecniche di stagionatura della carne a quelle più antiche degli Etruschi.

Nel Rinascimento il prosciutto diventa padrone assoluto dei banchetti dei personaggi reali entrando addirittura a fare parte dei primi libri di cucina e gastronomia. A quei tempi però la produzione e distribuzione del prosciutto era relegato a piccole botteghe di famiglia, fino all'Ottocento quando cominciano ad aprire i primi veri e propri stabilimenti adibiti al commercio di questo salume pregiato.

Fin dall'Antica Roma a oggi, la bontà e prelibatezza del prosciutto crudo fu decantato da filosofi, poeti e scrittori non solo di materia gastronomica.

Vitamine e sali minerali che uno (forse) non si aspetta

Le proprietà e i benefici del prosciutto crudo sono davvero molti, per esempio aiuta ad alleviare lo stress ed è addirittura utile anche per riprendersi dopo un'influenza. Inoltre, è un'ottima fonte di vitamine B, che sono

fondamentali per il normale funzionamento del fegato e del sistema nervoso, e di vitamina D che protegge l'organismo da malattie virali e aiuta a prevenire l'osteoporosi.

Il prosciutto crudo rappresenta anche una valida alternativa alla carne fresca, raggiungendo la stessa dose di sali minerali e di ferro, raccomandati quotidianamente. Ha anche delle buone quantità di potassio e fosforo, che fanno del prosciutto un buon anti-affaticamento fisico per chi fa attività sportiva e mentale per chi studia molto.

Tra gli affettati più sani

Si tratta di uno degli affettati più sani, difatti contiene pochissimo colesterolo e al contrario è molto ricco di sodio, che regola il passaggio dei nutrienti nelle cellule e stimola l'impulso nervoso. È anche molto povero di carboidrati e non ha nessun tipo di conservanti al suo interno, ma viene fatto solamente con carne di qualità a sale, messo a stagionare.

Il prosciutto crudo contiene 300 calorie ogni 100 grammi, che però si dimezzano se si evita di mangiare il suo grasso. La quantità consigliata? La cosa migliore è di assumere è di circa 60 grammi per due volte alla settimana.

Ora che conosciamo tutto quello che c'è da sapere sul prosciutto crudo possiamo portarlo tranquillamente sulla nostra tavola per seguire un'alimentazione sana e bilanciata, servendolo magari con un buon contorno di verdure.