

Ricette proposte dall'Istituto per la valorizzazione dei salumi italiani

I Salamini Italiani alla Cacciatora DOP possono diventare simpatici spiedini da consumare come finger food in riva al mare in abbinamento a delle pesche succose e uva nera e bianca. Ricordiamo che l'uva, oltre ad essere succulenta e invitante, contiene numerose sostanze antiossidanti, come tannini e polifenoli. Questo abbinamento, oltre ad essere molto goloso, è un concentrato di proprietà benefiche per l'organismo.

Sono tanti gli alleati a tavola che esaltano il sapore della **Mortadella Bologna IGP**. Qui proponiamo una pasta fredda, con pomodorini e avocado, considerato uno dei frutti più salutari ed energetici che la natura può offrirci. Questo frutto ci fornisce grassi buoni come gli omega 3 e Vitamine come la E, potente antiossidante oltre ad essere una fonte importante di sali minerali, come il potassio.

E per stupire davvero, arriva il salume che per eccellenza è collegato all'inverno e alle festività, **il Cotechino Modena IGP**. Pensate alla sorpresa di vederlo invece su una tavola estiva, come ingrediente di una pasta fredda o di un'insalata, come questa con la quinoa, le carote e i ravanelli, proposta dal Consorzio.

Il prosciutto cotto lo possiamo abbinare al kiwi o all'ananas. Il kiwi è ricco di Vitamina C utile per rafforzare il sistema immunitario ma anche per favorire la produzione di collagene ed elastina, sostanze protettive per la nostra pelle esposta al sole. Così anche l'ananas, che contiene bromelina (soprattutto nella parte interna) sostanza nota per le sue proprietà antiossidanti e antinfiammatorie, è un valido alleato per fare di questo abbinamento un piatto leggero e invitante dal gusto delicato.