

“La Battaglia Contro Nitriti e Nitrati”

di Leonardo Conte

Indice

1) Il gioco della scelta del salume da mangiare.....	pag.3
2) Domande e risposte sull'utilizzo dei nitriti e nitrati.....	pag.5
3) Quali salumi consumare?.....	pag.8
4) Differenza tra maiali e porci.....	pag.10
5) Pregiudizi e falsità sui salumi.....	pag.12
6) Chi sono la Fiordisalumi e Leonardo Conte.....	pag.15

1) Il gioco della scelta del salume da mangiare....

Prima di spiegarti il motivo della mia battaglia contro i nitriti ed i nitrati ti voglio proporre un “gioco” che chiamerò **“la Scelta del Salume”**.

Supponi di dover fare una scelta tra due salumi.

Il primo salume è un salume di bell'aspetto con un colore rosso vivace, che riesce a mantenere il suo colore anche dopo tanto tempo di esposizione all'aria. Lo inizi a tagliare e ti accorgi che il salume è bello, compatto, tiene molto bene il taglio.
Insomma un “bel salume” da vedere.

Poi prendi un altro salume.

Lo inizi a tagliare e ti accorgi che dopo un po' di tempo il salume tende ad ingrigirsi. Il taglio è meno compatto poiché la carne resta più morbida.
In sintesi, si tratta di un insaccato meno bello del precedente.

Ora ti chiedo: “se dovessi comprare uno di questi due salumi quale compreresti”?

Sinceramente penso che sceglieresti il primo salume (così come la maggior parte dei consumatori).

In realtà questi criteri di scelta del consumatore li conoscono molto bene le industrie alimentari, che purtroppo rispondono più a delle logiche di marketing che al vero bisogno del consumatore.

Forse, da questa ultima frase, avrai capito che il primo salume è in realtà quello meno buono poiché utilizza nitriti e nitrati ed è quindi poco salutare.

Purtroppo queste logiche, come troppo frequentemente accade nel mondo, antepongono gli interessi economici, a quelli della salute della collettività.

Ed anche nel caso dell'utilizzo dei nitriti e nitrati, sfortunatamente, è messa in atto questa perversa logica.

Penso infatti che concordi con me sul fatto che se al consumatore venisse spiegato che il secondo salume è molto più salutare del primo “che il primo è addirittura nocivo” allora il consumatore sarebbe in grado di compiere una scelta consapevole per la propria salute.

Sbaglio o tutti noi condividiamo il detto:

Se c'è la Salute c'è tutto ?

Concludo dicendoti che in questa storia c'è un altro detto tanto antico quanto veritiero: l'abito non fa il monaco”.

Infatti tutti quei bei salumi che vedi al supermercato, saranno anche accattivanti ma oltre a

non essere genuini non sono neanche buoni e salutari

Facci caso: è quasi come se avessero tutti lo stesso sapore (dato dai nitriti e nitrati, dal latte in polvere, dagli zuccheri e dagli aromi).

I salumi belli e rossicci, insomma tutti uguali piacciono ai nostri occhi ma non deliziano il nostro palato.

I salumi naturali saranno anche un po' meno belli da vedere ma la loro delicatezza è una prelibatezza per il nostro palato, che purtroppo non abbiamo ormai abituato da tempo alla genuinità.

Insomma: stai alla larga dai salumi industriali perché sono delle vere e proprie “bombe” ad orologeria! I salumi industriali, infatti, sono prodotti con nitriti (E 249-E 250) e nitrati (E 251-E 252) ovvero le stesse sostanze con cui si fa la polvere da sparo e quindi, va da sé, nocive per la salute

Secondo Te una mina senza polvere da sparo al suo interno può esplodere?

2) Domande e risposte sull'utilizzo dei nitriti e nitrati

Nel precedente capitolo avrai capito che l'uso di nitriti e nitrati presuppone che l'alimento sia nocivo per la salute.

Per farti comprendere meglio ciò che voglio dire, ecco alcune domande e risposte molto utili.

Ma cosa sono i nitriti (E 249- E 250) e i nitrati (E 251-E 252) e perché sono dannosi per la salute?

I nitriti ed i nitrati servono per conservare gli alimenti a lungo termine (anche in condizioni di conservazione non perfette) e consentono di mantenere le caratteristiche visive e confondere il gusto del prodotto.

Chi è interessato ad utilizzare i nitriti e i nitrati ?e perchè ?

Sicuramente le aziende produttrici alle quali consentono di utilizzare materie prime scadenti provenienti da altre catene di lavorazione e i distributori, che a loro volta comprano a prezzi molto bassi, sicuri di poter spingere l'ignaro cliente all'acquisto di salumi scadenti e dannosi per la salute.

Capisci bene, quindi, che il primo problema sull'uso dei nitriti e nitrati è la qualità scadente del prodotto.

Tutto ciò a discapito dell'ignaro consumatore, che ovviamente non si accorge della bassa qualità alimentare del prodotto che acquista e che mangia.

Il vero problema legato all'uso dei nitriti e dei nitrati, in realtà, è però una questione di Salute.

Per farti capire meglio, è molto utile porsi questa nuova domanda:

Come agiscono in termini chimici i nitriti ed i nitrati ?

Di seguito ti parlerò singolarmente prima dei nitriti e poi dei nitrati.

I Nitriti (E 249-E 250)

Studi scientifici eseguiti da varie università hanno dimostrato che i nitriti combinati con altre sostanze possono generare :

1) nitrosammine (sostanza cancerogena)

oppure

2) acido nitrico (sostanza mutagena che può causare il tumore).

Inoltre:

I nitriti si legano all'emoglobina e riducono il trasporto dell'ossigeno (particolarmente dannoso per i bambini e anziani).

I Nitrati (E 251-E 252)

I nitrati invece, anche se di per sé non sono pericolosi, a causa di alcune reazioni chimiche (che avvengono in bocca combinandosi con alcuni batteri) vengono trasformati in nitriti, che, come detto precedentemente, producono danni maggiori al nostro organismo

Da quanto detto, avrai dunque capito che il problema dei nitriti e dei nitrati è dovuto al fatto che la loro assunzione fa' aumentare notevolmente la possibilità di contrarre un tumore!!!

Infatti è stato dimostrato scientificamente che l'assunzione di nitriti e nitrati è una della cause accertate del cancro al colon, allo stomaco e così via

Per comprendere bene quali danni possono produrre i nitriti ed i nitrati è utile fare questa "proporzione" e cioè : il fumo sta' al tumore dei polmoni, come i nitriti ed i nitrati stanno al tumore del colon, dello stomaco, ecc...

Comprendi quindi che l'assumere o meno i nitriti e nitrati potrebbe fare la differenza nella nostra vita, considerando anche che il numero dei tumori è in costante aumento per le cattive abitudini alimentari.

Tutto questo è ben noto ad alcuni Paesi .Infatti, in alcuni di questi (es. Svizzera Australia) la produzione e la commercializzazione dei salumi con nitriti e nitrati è vietata dalla legge.

Per dovere di precisazione, bisogna però anche dire che l'uso dei nitriti e nitrati permette l'inibizione di cariche batteriche tipo il botulino, potenzialmente pericoloso per la salute.

Ma é anche vero che se si lavora correttamente, ovvero in assenza di cariche batteriche sulle materie prime e durante le varie fasi di produzione e lavorazione il problema non si pone.

E' possibile limitare la presenza di carica batterica nei salumi senza utilizzare nitriti e nitrati ?

La risposta è: "SI".

Ecco come si fa:

utilizzare carne naturale e di ottima qualità ;

- **osservare norme igienico sanitarie;**
- **usare spezie e budelli di ottima qualità;**
- **monitorare i parametri fisico-chimici;**
- **costante controllo della stagionatura senza alcuna forzatura per abbreviare i tempi della**

stessa.

Certo, leggendo questi parametri, mi rendo conto che ci sono alcuni aspetti tecnici che per te sono poco comprensibili.

Sappi solo che anche in questo discorso rientra l'importanza della qualità della materia prima.

Utilizzando infatti sia un metodo produttivo di qualità, che una materia prima di qualità, il rischio di proliferazione dei batteri potenzialmente dannosi per la salute non esiste.

E qui rientra in ballo l'interesse economico dei produttori, ai quali conviene utilizzare la carne di bassa qualità che viene mascherata dai nitriti e nitrati.

3) Quali salumi consumare ?

Come avrai potuto osservare, oltre allo stare attento alla salute, un altro concetto che mi sta' veramente a cuore è la qualità della vita dei miei animali.

Allo scopo di spiegarti il mio punto di vista, di seguito puoi leggere (l'estratto di una intervista fattami da una giornalista vegetariana):

Come definisce la vita dei suoi maiali?

Sicuramente felice, perché per tutta la durata della loro vita sono LIBERI. Infatti, bisogna parlare di porci: questa è la definizione giusta per i suini che vivono liberi.

La mia azienda è costituita da 24 ettari, di cui 14 sono di bosco.

Il bosco è molto importante perché il porco non suda e fornisce l'ombra necessaria per non farlo scottare dai raggi solari.

Oltre a questo, noi creiamo delle pozzanghere e facilitiamo così l'animale a farsi i suoi bagni di fango e quindi a proteggersi dalle scottature e per liberarsi dai parassiti.

Attualmente ho 50 fattrici, 4 riproduttori e ogni settimana abbiamo due o tre scrofe che partoriscono.

Ho costruito delle casette, dove le madri che stanno per partorire possono trovare un po' di riparo e tranquillità.

Come nutre i suoi porci?

L'alimento base è il latte materno, con il quale i piccoli vengono nutriti fino all'esaurimento dello stesso. Questo non avviene negli orribili allevamenti dove i porcellini non assaggiano mai il latte materno!.

Il che è gravissimo (non solo dal punto di vista etico) ma anche perché nel colostro materno ci sono tutti gli anticorpi necessari a stimolare le difese immunitarie dei piccoli, altrimenti poi bisogna riempirli di antibiotici e cortisone!.

Oltre al latte materno, i nostri animali si alimentano con frutta e verdura di stagione, cereali, favino nero messo a bagno, farinaccio di grano e grano proveniente direttamente dal mulino di Matera. E quando c'è il pascolo gli animali si nutrono delle varie erbe che crescono nella nostra azienda.

E' normale che i miei porci a differenza dei maiali carcerati vivono meglio e contemporaneamente la durata della loro vita è doppia

Il mio primo obiettivo è quello di reperire materie prime sane e vegetali per nutrire i miei porci.

Cosa prova nel momento del loro sacrificio?

Io sono affezionato a tutti i miei porci e quando arriva il momento del loro sacrificio non sono presente e so anche che senza il loro sacrificio la loro specie si estinguerebbe..

In realtà so' che non soffriranno, perché la macellazione avviene secondo le norme della Comunità Europea e che grazie al loro sacrificio io mi potrò prendere cura degli altri che restano in allevamento.

Cosa distingue i suoi prodotti dalla stragrande maggioranza presente sul mercato?

Sicuramente il fatto che i sapori sono quelli di una volta, grazie alla loro bontà e genuinità.

Infatti non solo le carni sono nettamente superiori poiché' l'animale cresce all'aria aperta e liberamente, ma la cosa più importante e che nei nostri prodotti non troverete mai:

- Conservanti (nitriti e nitrati),
- lattosio (latte in polvere),
- glutine (nessun tipo di farina),
- zuccheri (glucosio, lattosio, saccarosio),
- coloranti,
- ecc...

Tutti componenti che con i salumi hanno ben poco a che vedere, ma che oggi purtroppo sono sempre più presenti.

Al termine dell'intervista la giornalista mi chiede di specificare meglio la differenza tra i maiali e i miei porci.

Nel prossimo paragrafo ti indicherò quali sono le principali differenze.

4) Differenza tra maiali e porci

Come ho già detto anche nell'intervista, ribadisco l'importanza della differenza tra maiali e porci e i miei animali li metto nella categoria "porci".

Di seguito spiego nel dettaglio le differenze :

MAIALE:

- **costretto a vivere in prigione, anzi nasce in prigione perché la mamma (scrofa) era già stata condannata a vivere in prigione senza nessuno sconto di pena**
- **non rispetta l'ambiente ma lo inquina**
- **respira ammoniacca o al massimo aria condizionata**
- **non vede mai la luce del sole**
- **non può fare bagni di fango**
- **costretto a mangiare solo mangimi e farine varie (di pesce e prima anche di carne)**
- **consuma molti medicinali compresi antibiotici e cortisoni per crescere ed ingrassare rapidamente**
- **non ha la coda (che viene tagliata)**
- **non ha i denti canini (che vengono estratti)**
- **il ferro gli viene somministrato e consuma molta energia elettrica**
- **la loro vita dura la metà di quella di un porco**
- **non fa mai l'amore perché le scrofe vengono ingravidate con l'inseminazione artificiale**

PORCO:

- **vive libero in aperta campagna**
- **rispetta l'ambiente**
- **respira aria pulita**

- **non consuma energia elettrica**
- **non inquina ma concima i terreni**
- **prende il sole quando vuole**
- **fa i bagni di fango**
- **consuma pochissimi medicinali quindi non lascia residui nella carne e non si ammala quasi mai avendo fatto la scorta di anticorpi dall'assunzione del latte materno**
- **fa l'amore quando la compagna desidera accoppiarsi**
- **se è femmina, da' l' amore ai suoi piccoli perché vive con loro e li allatta fino a che ne hanno bisogno**
- **ha la coda e tutti i denti**
- **il ferro lo prende alimentandosi naturalmente**
- **Vive il doppio rispetto al maiale**

5) Pregiudizi e falsità sui salumi

Frequentemente, quando si parla di salumi, ci sono tanti falsi miti e pregiudizi da sfatare. Per questo motivo, concludo il seguente e-book rispondendo ad una domanda che mi è stata posta da un lettore del mio blog. <http://www.fiordisalumi.blogspot.com>

Penso che nella risposta che leggerai ci sia la sintesi del mio lavoro e il motivo della mia battaglia che con il trascorrere del tempo sta diventando una guerra contro i nitriti ed i nitrati.

Leonardo sei d'accordo con gli esperti alimentari sul limitare il consumo dei salumi all'interno della propria dieta alimentare ?

Per quanto potrebbe essere un controsenso, dopo l'elogio che ho fatto fin'ora sui salumi, la mia risposta è SI !! O meglio, dipende dalla tipologia di salume.

Infatti, il motivo per cui gli esperti della salute consigliano di limitare il consumo dei salumi è che sanno che la maggior parte dei salumi sul mercato contengono nitriti, nitrati e altre sostanze nocive per la salute: di conseguenza fanno male.

Questo discorso non è assolutamente vero quando parliamo di salumi genuini, privi di conservanti e di sostanze tossiche, ottenuti con carne di animali cresciuti con alimentazione naturale.

In pratica il punto è:

se il salume fosse senza nitriti e nitrati, potrebbe essere consumato con molta più frequenza e noi potremmo beneficiare di tutte le sue caratteristiche alimentari, invece di avvelenarci.

Invece, a causa del fatto che la maggior parte dei salumi contengono additivi chimici ed altri componenti sopra menzionati, bisogna limitarsi molto nel loro consumo.

Ma quali sono le proprietà organolettiche dei Salami e Salumi Senza Conservanti e quelli della Fiordisalumi?

Sono più appetibili, sani e gustosi, ma non solo.

I Fiordisalumi oltre ad essere alimenti sani sono in linea con una nutrizione più moderna grazie al modo di allevare i nostri porci riusciamo ad ottenere dei salumi e salami più leggeri con meno grassi e sale e con superiori caratteristiche organolettiche.

I Salumi Senza Conservanti per il metodo in cui vengono ottenuti e per la loro genuinità hanno una maggiore percentuale di proteine pregiate, di vitamine e di minerali, mentre

contengono meno grassi e meno sale. Tali grassi secondo l'Istituto Nazionale di ricerca alimenti e nutrizioni "I.N.R.A.N" non devono essere del tutto eliminati perché svolgono funzioni importantissime per il nostro organismo.

Questi grassi infatti permettono di assimilare le vitamine liposolubili che si sciolgono solo in presenza di grassi.

In particolare le caratteristiche nutrizionali dei nostri salumi e salami derivano dalle proteine nobili e preziose contenute nella carne dei nostri porci. Grazie ad esse i nostri salumi contengono una buona quantità di proteine ad alto valore biologico.

Queste proteine sono cruciali per la costruzione e il mantenimento della forma perfetta del nostro organismo.

Sono definite proteine nobili perché composte da elementi fondamentali (gli amminoacidi), essenziali in quanto il nostro corpo non è in grado di sintetizzarle da solo e deve perciò riceverle attraverso un'alimentazione quotidiana.

I Fiordisalumi inoltre contengono **minerali e vitamine** in abbondanza quali **Ferro e Zinco**. Il primo è importante per evitare l'insorgere dell'anemia mentre il secondo è utile per il buon funzionamento del fegato e per favorire la cicatrizzazione delle ferite.

La presenza delle vitamine di gruppo B (B1,B2,B3e B12) è molto importante. Ad esempio, una carenza di vitamina B1 può causare disturbi al sistema nervoso e all'apparato digerente mentre la vitamina B2 aiuta la rigenerazione dei tessuti ed il benessere in generale.

La vitamina B3 o vitamina PP è indispensabile in tutti i tessuti del nostro organismo e come tutte le altre vitamine idrosolubili è essenziale per la sintesi degli ormoni sessuali, del cortisone e dell'insulina. Aiuta anche a mantenere la pelle in salute e la pressione arteriosa bassa.

La B12 invece, fra tutte le vitamine del gruppo B, è una delle più interessanti e fondamentale.

Infatti questa vitamina idrosolubile aiuta la crescita e lo sviluppo dell'organismo, entra nei processi di produzione dei globuli rossi e del midollo osseo. In aggiunta rafforza la memoria e aumenta l'energia fisica. La combinazione con le altre vitamine del gruppo B favorisce anche l'assimilazione dei grassi, dei carboidrati e delle proteine, trasformandoli in energia.

E come la vitamina B3, aiuta a preservare la pelle giovane e bella e la pressione arteriosa bassa.

Nei nostri salami (Soppressata, Salame dolce e piccante) la presenza di grassi e sale sono del 35/40% inferiori rispetto ai prodotti convenzionali, con percentuale ancora più basse nei salumi (Cuore di prosciutto, Nocetta, Lonzino e Coppa o Capocollo).

I pochi grassi contenuti nella carne dei nostri porci sono poveri di colesterolo perché, come detto in precedenza, nascono, crescono e vivono liberi in aperta campagna. Essi vengono alimentati esclusivamente con prodotti vegetali, per questo motivo a basso livello di colesterolo. Il risultato è una qualità della carne superiore e di conseguenza dei salumi e salami genuini.

Per tutti questi motivi abbiamo riscontrato che **i Fiordisalumi** hanno un basso contenuto di calorie che per **i salumi** (Cuore di prosciutto, Nocetta e Lonzino) sono intorno ai 120/150 kcal per 100gr. di prodotto, mentre per **i salami** (Soppressata e Salame dolce e piccante) sono intorno ai 250/300 kcal per 100 gr. di prodotto all'incirca come quelle contenute nel pane normale o nelle mozzarelle.

I Salumi Senza Conservanti sono molto digeribili. Ad esempio: per digerire 100gr. di pollo occorrono circa 4 ore di tempo mentre per la stessa quantità di salume o salame occorre 1 ora e 40 minuti circa.

Bene, dopo avere spiegato i motivi che mi hanno indotto a condurre la battaglia contro **i Nitriti (E 249-E250) e Nitrati(E 251- E252)**, spero tu abbia compreso l'importanza di alimentarti con del cibo sano e di qualità.

Ti suggerisco e ti invito a comprare sempre salami e salumi senza conservanti in modo da ridurre e fermare la produzione di salumi scadenti che non hanno niente a che vedere con un'alimentazione sana. In questo modo contribuirai a liberare i maiali dalle carceri e li trasformerai in liberi Porci aiutando contemporaneamente a limitare l' inquinamento ambientale.

Se ti sono stato utile con questo mio e-book e desideri gustare gli antichi e buoni sapori di una volta e assaggiare un pezzo della mia splendida terra di Lucania ti invito a consumare un po' dei miei **Fiordisalumi "I Senza Conservanti"** <http://www.salumionline.com/>

6) Chi sono Leonardo Conte e la “FiordiSalumi” ?

Leonardo Conte e' il fondatore della **Fiordisalumi “I Senza Conservanti”**

Sono nato nel 1951 in un piccolo paese della Basilicata , San Giorgio Lucano in provincia di Matera, dove ho vissuto fino all'età di 22 anni, lavorando e studiando.

Successivamente mi sono trasferito a Policoro, dove vivo tuttora.

La passione per i viaggi e il rispetto dei valori d'integrità ed onestà sono sempre stati la bussola personale della mia vita.

Proprio per la mia grande passione per i viaggi, una volta diplomato decisi di dedicarmi al commercio di animali vivi e di carni con attività di import-export in tutta Europa.

Presi questa decisione di vita combattendo contro il volere di mio padre (che era commerciante ed allevatore di animali) rinunciando ad un posto fisso che avrei potuto ottenere (essendo diplomato in chimica industriale).

Purtroppo però col passare del tempo lo scenario del lavoro e del mercato che avevo scelto iniziò a cambiare.

Mi resi conto che non era più possibile commercializzare animali naturali poiché' il mercato inizio' a spostare l'attenzione dalla qualità' alla convenienza.

In quel periodo mi trovai di fronte ad un bivio: cominciare a commercializzare animali trattati con antibiotici, cortisone, ormoni, ecc .ecc. e adeguarmi quindi alle logiche di mercato, oppure scegliere un nuovo lavoro.

Così scelsi un nuovo lavoro e, nello specifico scelsi l'agricoltura biologica, un'attività perfettamente in linea con i miei valori.

Il mio obiettivo e' rimasto immutato dal primo giorno: produrre dei Salumi Senza Conservanti (come avevano fatto i miei nonni e i miei genitori) che seguivano la logica della genuinità' e del benessere invece che le logiche di business.

Quest'ultimo fu rafforzato dopo un'attenta documentazione e dopo aver compreso a cosa servono e perché vengono utilizzati nitriti e nitrati nei salumi e in altri prodotti convenzionali: da qui nacque la battaglia di **“Nandino il contadino”**.

La mia avventura iniziò con venti fattrici “scrofe” e due riproduttori ”verri”, che acquistai

da un istituto agrario di Rovigo (dove praticavano “sperimentazioni” con il metodo biologico).

Sin da subito allevai i miei animali con uno stile di vita naturale facendo partorire le scrofe in libertà e crescendo e nutrendo i porcellini all'aria aperta, dando loro la possibilità di prendere il latte materno fino a tarda età, di pascolare e di nutrirsi solo con alimenti vegetali.

Proprio per queste caratteristiche di libertà di vita e di genuinità dell'alimentazione dei miei animali, ho deciso di definire i miei animali “**Porci**” e non “Maiali”.

La differenza a mio avviso è ovvia non credi anche Tu?

Con Affetto

Leonardo Conte o meglio” Nandino il Contadino”

Per saperne di più, o per acquistare i miei salumi, visita il sito: <http://www.salumionline.com/>

Se vuoi vedere con i tuoi occhi come vivono i miei animali ,ci trovi anche su youtube:

<http://www.youtube.com/user/salumionline> e se tutto questo “ti piace” diventa fan della mia [pagina facebook](#)

N.B. Ricordati di non consumare mai salumi con conservanti per il bene della tua Salute.