



La formula della  
merenda perfetta



# LA MERENDA: STORIA DEL PREMIO PIÙ AMBITO DAI BAMBINI

La merenda è un rito, un momento identitario dell'alimentazione del nostro Paese e di quelli mediterranei, che nel tempo si è trasformato per i mutati stili di vita.

Il termine merenda deriva dal latino "merere" che significa "meritare", nasce come un cibo che bisognava guadagnarsi. Secondo delle ricerche effettuate da un gruppo di docenti del Corso di Laurea in Scienze dell'alimentazione e gastronomia della Università San Raffaele Roma, la prima attestazione storica dell'atto della merenda si avrebbe all'interno di un monastero dell'Alto Adige dove i bambini che studiavano e imparavano a memoria la Bibbia erano premiati con un biscotto salato, il bretzel o pretzel, dal nome di derivazione latina "pretiola" che significa appunto "ricompensa" o "premio".



## LA MERENDA: L'EVOLUZIONE STORICA DI UN "RITO" AMATO DA TUTTI

*Sembra che nell'800 l'usanza di fare merenda si diffuse per "premiare" e ritemprare i contadini che nel periodo primaverile ed estivo lavoravano nei campi per molte ore.*

*Con gli anni '50 e l'inizio del boom economico, quando gran parte della popolazione iniziò ad arricchire l'alimentazione giornaliera con piccoli spuntini intermedi, la merenda divenne un rito dedicato ai bambini. Si celebrava con la preparazione da parte di mamme o nonne di gustose merende assemblate con prodotti del territorio.*

*Tra le merende una delle più amate era pane e salame, nonostante il companatico fosse ancora un lusso. Meritano di essere ricordate anche le merende pane vino e zucchero, pane e pomodoro, pane e olio, pane con cioccolata, pane e marmellata.*

*Fu agli inizi degli anni Settanta che la merenda tradizionale venne soppiantata dalle merendine industriali. Lo storico istituto della merenda lasciò, soprattutto in città, il posto a una più piccola merendina che minimizzava la portata dell'evento e la sua collocazione temporale e spaziale.*

*Oggi l'idea di pausa rimane, ma è una pausa che può arrivare in qualsiasi momento. Basta un crampo allo stomaco e si allunga la mano, la merendina è pronta, la fame placata. Il cibo oggetto ha preso il posto del cibo-evento. La merendina mordi-e-fuggi purtroppo oltre al tempo non ha luogo, si può afferrare e consumare ovunque, facendo altro.*

*Secondo noi la merenda perfetta, da festeggiare, dovrebbe essere un momento di pausa per una ricarica energetica bilanciata e di buonumore. Certo una merenda perfetta richiede un minimo di impegno e di attenzione. Per esempio la merenda pane e salame, seppur semplice e veloce va comunque preparata e consumata in un certo modo: con i **Salamini Italiani alla Cacciatora DOP**, un pane a lievitazione naturale e un vegetale stagionale, creando un alimento vero e bilanciato da degustare abbandonando per qualche minuto ciò che si sta facendo.*



## LA MERENDA PIÙ AMATA: PANE E SALAME CACCIATORE ITALIANO - LA PAROLA DELL'ESPERTO (DOTT.SSA EVELINA FLACHI)








L'evoluzione del panino al salame è frutto di adattamento ed innovazione dove la tradizione si mescola con l'originalità, il piacere e la genuinità. Ad oggi, è un'icona del Made in Italy ancora apprezzato per la sua semplicità, ma allo stesso tempo si presta a infinite combinazioni di sapori e ingredienti, soddisfacendo i gusti di tutti e rappresentando un'opzione nutriente ed equilibrata, da inserire nella varietà delle nostre abitudini alimentari. Infatti, oltre che gustosi, i Salamini Italiani alla Cacciatora DOP sono una risposta efficace alle esigenze nutrizionali del consumatore moderno, sempre più attento alla sua alimentazione. Il suo contenuto di sale, grassi e colesterolo si è notevolmente ridotto negli ultimi anni, ma ha mantenuto i preziosi acidi grassi monoinsaturi, i cosiddetti "grassi buoni". Inoltre, il Cacciatore Italiano è ricco di proteine nobili, di minerali come il potassio, lo zinco, il fosforo, il sodio e il calcio, e di vitamine del gruppo B, in particolare la B6 e la B12. La combinazione di pane e salame in abbinamento ad ortaggi stagionali, offre un mix di nutrienti essenziali quali carboidrati, proteine, fibre e vitamine, ideale per una pausa deliziosa e bilanciata.



## FORMULA DELLA MERENDA PERFETTA

Susanna Cutini e Alex Revelli Sorini, docenti di culture e politiche alimentari dell'Università San Raffaele Roma, dopo varie ricerche hanno creato una "formula" per valutare l'indice della merenda perfetta. Potete provare a calcolare il valore della vs. merenda perfetta assegnando un punteggio soggettivo tra 5 e 10 a ciascuno degli elementi sotto riportati.

$$\text{Biodiversità} + \text{Semplicità} + \text{Bellezza} + \text{Bontà} + \text{Tempo} = \text{Quantità} \times \text{Convivialità} = \text{MP}^*$$

-  **Biodiversità.** È un valore dal punto di vista socio-culturale ed economico, come un'opera d'arte o un edificio storico. Siamo assertori del diritto alla diversità e all'ecosostenibilità. Il salame cacciatore, il pane e la stagionalità dei prodotti vegetali abbinati sono patrimonio ed identità delle varie comunità, da tutelare dall'erosione genetica e ambientale come dall'impoverimento e dall'omologazione culturale.
-  **Semplicità.** In ogni ambito della società la semplicità è una qualità rara. Trovare una merenda semplice (vera) è sempre più difficile nel mondo delle merendine false.
-  **Bellezza.** Definire bella una merenda non significa giudicarla solo per l'aspetto estetico. Il bello è anche etico. Il bello è un'esperienza emozionale complessa. Una merenda consumata in un bel contesto moltiplica esponenzialmente il suo valore. Il bello è un'esigenza primaria dell'individuo e della società.
-  **Bontà.** È buono ciò che sa generare le emozioni che arrivano ai nostri sensi. Mangiare è l'atto più antico e più intimo che si possa immaginare: qualcosa entra dentro di noi, si trasforma e ci trasforma, donandoci in quanto buono anche un benessere salutare. Ciascuno trasforma ciò che mangia da "buono da mangiare" in "buono da pensare".
-  **Tempo.** Fare con calma una merenda aiuta ad assaporarne gli ingredienti che la compongono, così ne basterà meno per sentirsi soddisfatti. Se puntiamo a un'esperienza di gusto più che a ingerire semplicemente calorie, il piacere risulterà intensificato dalla lentezza.
-  **Quantità.** La nostra merenda perfetta è inversamente proporzionale alla quantità del cibo ingerito. Mangiare troppo fa male, si deve essere misurati, ossia frugali. Studi recentissimi sulle vie genetiche dell'invecchiamento e della longevità, coinvolte nel metabolismo, confermano il valore della frugalità alimentare.
-  **Convivialità.** Vuol dire "mangiare insieme". Senza convivialità si rafforza l'egoismo. Dire convivialità è come dire allegria, benessere e rilassatezza. Nel linguaggio comune un tipo conviviale non è solo uno che mangia in compagnia ma, più generalmente, una persona felice. Perfino Kant, paladino di un'etica rigorosa e inflessibile, teorizza che il sommo benessere dell'umanità è, alla fin fine, il mangiar bene in buona compagnia.

= MP (\*Risultato di riferimento fra 30 e 100)

## SALAME CACCIATORE: LA VERA STORIA DI UN ITALIANO DOP

Lo sapevate che i primi salamini erano già sulla tavola degli antichi Egizi? Infatti, l'antropologia alimentare colloca la loro origine già nella Mesopotamia del 3000 a.C. In Italia invece i primi che produssero questo tipo di salume primitivo furono gli Etruschi, abili cacciatori che amavano gustare cinghiale e maiale sotto forma di carni salate. I piccoli salami accompagnati con pane erano il cibo che il cacciatore portava con sé durante le battute di caccia: un nutrimento proteico, saporito, gustoso e sicuramente pratico e compatto!

Da qui appunto il nome di **“Cacciatore”**.

Gli Etruschi tramandarono poi la loro abilità ai Romani che la diffusero in tutta la penisola rendendolo un classico intramontabile della tradizione gastronomica italiana.



## COME SI PRODUCONO I SALAMINI ITALIANI ALLA CACCIATORA DOP?

Oggi, la qualità del salame Cacciatore Italiano, nome d'arte dei Salamini Italiani alla Cacciatora DOP, è garantita dalla certificazione di **Denominazione di Origine Protetta**. Ciò significa che per il salame Cacciatore Italiano viene impiegata materia prima 100% italiana, utilizzando solo i tagli nobili della carne di suino, provenienti da allevamenti controllati. La realizzazione, nella quale le carni vengono accuratamente macinate, impastate e insaporite con un mix equilibrato di spezie, segue fedelmente la ricetta tradizionale, che richiede una profonda esperienza in ogni sua fase. Il risultato finale è una specialità dal colore rubino uniforme, con granelli di grasso ben distribuiti, e un gusto dolce e delicato.







Dal 2003, il Consorzio Cacciatore Italiano svolge le funzioni di informazione, tutela e valorizzazione dei Salamini Italiani alla Cacciatora DOP. Dispone inoltre di poteri di vigilanza, in grado di contrastare abusi, imitazioni, atti di pirateria e contraffazione, su tutto il territorio nazionale ed estero.