

29 dicembre 2010 9:45

## Cenone di Capodanno. Zampone o cotechino?

di [Primo Mastrantoni](#)



Zampone o cotechino? La vexata questio si ripropone ogni volta che si avvicina la fine dell'anno perche' e' "obbligo di legge" il consumo di questi prodotti, accompagnati dal tradizionale contorno di lenticchie. Si sa che del maiale non si butta nulla, cosi' nacque l'idea (nel 1511 durante un assedio) di utilizzare anche le parti meno nobili per poterle consumare in tempi successivi. Il contenuto dello zampone e del cotechino e' sostanzialmente identico, si tratta infatti di parti del maiale (muscoli di spalla, cotenna, lardo, musetto, orecchie) macinate, con aggiunta di condimenti e spezie (sale, pepe, noce moscata, cannella, salnitro, ecc.). Il valore nutritivo e' piuttosto elevato (42% di grasso e 17% di proteine). La differenza sta nell'involucro che nello zampone e' costituito dalla cotenna della zampa (mangiabile) e nel cotechino dal budello, che un tempo era naturale ed oggi puo' essere sintetico, quindi non commestibile. Attenzione comunque alla dieta perche' 100 grammi di cotechino o zampone fanno 450 kilocalorie!!