

Els sabors del món

Segona edició!



El pernil

Grup
d'aliments:
Proteics

El pernil té una funció estructural perquè el seu contingut de proteïna beneficia la formació i el manteniment de teixits i ossos. El pernil és el nom genèric del producte obtingut de les potes posteriors del porc. Es comercialitza cuit, salat en cru i curat de manera natural. El seu valor nutricional depèn de la raça i l'alimentació del porc, així com del procés d'elaboració.

En general és un producte alt en proteïna i relativament baix en greix, comparat amb altres embotits (per exemple, el seu contingut de greix és aproximadament un terç del que té el xoriço). La qualitat del greix és bona perquè hi predominen àcids grassos saludables (monoinsaturats) i una gran varietat de vitamines i minerals. No obstant això, l'alt contingut en sal hauria de posar límit al seu consum, en particular si es té hipertensió arterial.

Les primeres notícies del pernil són de l'Imperi romà, encara que els primers porcs van aparèixer a principi del neolític. Els pernills d'Hispania ja s'exportaven a Roma en l'època imperial, segons un edicte de l'emperador Dioclecià. Les races actuals de porc ibèric són el producte de llargs processos de selecció i adaptació a les condicions ambientals locals, tot i que no s'ha de descartar la importància del procés d'hibridació amb senglars.



Entre fogons

El pernil es menja de maneres molt variades, com ara en tapes, entrepans i amanides, amb meló o verdures, en croquetes o cremes, etc. És un ingredient bàsic en plats freds i calents com la pasta, la pizza, la sopa, les creps, la truita o l'arròs, entre molts d'altres.



Ric en:

proteïna, greix, sal, ferro, zinc, fòsfor, tiamina, niacina i vitamina B12

Aliments similars:

pollastre, gall dindi, ànec i conill

Sabies que...

a Tarragona
es va trobar un pernil
fossilitzat de gairebé
dos mil anys?

Organitza:



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

