



Alimentation consciente : le Prosciutto di San Daniele est l'allié idéal

Le Prosciutto di San Daniele est un produit alimentaire adapté à tous les types de régimes et à toutes les habitudes alimentaires. Grâce à sa teneur en macro- et micronutriments, il est élaboré dans le plus grand respect de la santé.

Le **Prosciutto di San Daniele** est un produit bon et naturel, fabriqué uniquement avec des cuisses de porc italien sélectionnées et du sel marin. Sans additifs ni conservateurs, il s'agit d'un aliment à haute valeur nutritionnelle.

Le Prosciutto di San Daniele est riche en **protéines, de haute qualité biologique** et facilement digestibles. Cet effet est dû à certaines enzymes qui provoquent une sorte de pré-digestion pendant le processus de maturation. Le Prosciutto di San Daniele contient des acides gras essentiels de la famille des **oméga-3 et oméga-6**, ainsi que des micronutriments tels que les **vitamines B** (en particulier B1, B2 et B6) et des **sels minéraux** importants comme le sodium, le phosphore, le potassium, le zinc, le fer, le magnésium et le cuivre. Le San Daniele AOP convient aux consommateurs de tous âges et de tous régimes et peut être facilement intégré dans un régime équilibré grâce à ses propriétés nutritionnelles.

Si vous suivez un régime pauvre en sodium, les experts recommandent de consommer

le Prosciutto di San Daniele avec des produits riches en potassium tels que le pain complet et les légumes.*



C'est pourquoi le Prosciutto di San Daniele s'avère être un aliment important dans le cadre de l'alimentation consciente. Également connue sous le nom de *mindful eating*, l'**alimentation en pleine conscience** n'est rien d'autre qu'une façon de manger qui implique d'être pleinement présent à soi-même, sans distraction, et de maintenir une attitude mentale équilibrée et dépourvue de jugement. L'objectif de cette pratique est de



se concentrer sur l'expérience de l'alimentation, en activant tous les sens et en explorant sa relation avec la nourriture. Une alimentation saine et équilibrée peut avoir un effet positif sur le développement et les performances, la qualité de vie et l'état psychophysique d'une personne. Une alimentation correcte fournit à l'organisme, dans les bonnes proportions, tous les nutriments dont il a besoin, ce qui est utile pour la prévention de certaines maladies.

Pour le **Consortium Prosciutto di San Daniele**, la nutrition, la sécurité alimentaire et la **santé des personnes** et de la planète font partie de ses principaux enjeux. Outre la production, il est en effet essentiel d'œuvrer en faveur d'une consommation alimentaire durable, de promouvoir des régimes alimentaires sains en luttant contre la malnutrition et les maladies liées à l'alimentation et de réduire l'impact environnemental de la consommation et des déchets alimentaires. Ces dernières années, les consommateurs sont en effet devenus de plus en plus attentifs à la qualité des produits qu'ils achètent, à la transparence des processus de production et prêtent de plus en plus attention à ce qui est écrit sur les étiquettes.



Le Consortium valorise donc les valeurs nutritionnelles du Prosciutto di San Daniele et sa consommation à travers des **campagnes de communication et des activités de formation** vers l'extérieur et vers les membres du Consortium.

En collaboration avec les principales marques de la grande distribution organisée, les associations de restaurateurs et les écoles hôtelières, le Consortium organise des sessions de formation destinées aux consommateurs, aux opérateurs de la grande et moyenne distribution tels que les gérants et les employés des départements de charcuterie, les restaurateurs, les opérateurs Ho.Re.Ca. et les étudiants avec l'objectif spécifique de former sur

les caractéristiques et les particularités du jambon, le territoire d'origine, les pratiques pour une manipulation et un service corrects du produit ainsi que sur les informations essentielles à communiquer au consommateur.



Consorzio del Prosciutto di San Daniele

Cet engagement a permis de confirmer en 2023 que le Prosciutto di San Daniele est l'un des **produits AOP les plus connus et les plus consommés en Europe et à l'étranger**.

L'année dernière, 2 590 000 jambons de San Daniele AOP ont été produits dans les 31 usines de production situées dans la ville de San Daniele del Friuli, avec un chiffre d'affaires total, provenant des activités de production et de distribution, de 360 millions d'euros.

La **part des exportations** s'est élevée à **19 %** des ventes, avec environ 3 millions de kilogrammes exportés. Parmi celles-ci, 55 % ont été destinées à l'Union européenne et 45 % à des pays hors UE. Les principaux marchés d'exportation étaient la France (27,1%), les États-Unis, l'Australie, l'Allemagne et la Belgique, suivis par la Suisse, l'Autriche, le Royaume-Uni, le Luxembourg et le Canada. En 2023, les États-Unis (+11%), l'Australie (+7%), le Royaume-Uni (+30%) et la République tchèque (+18%) ont également enregistré de bonnes performances.

Le nombre de barquettes de Prosciutto di San Daniele **prétranchés** a dépassé les **21,3 millions d'emballages** certifiés, soit 407 000 jambons, pour un total de plus de 2 millions de kilogrammes, reflétant une adaptation aux nouvelles tendances de consommation.

*Source : Recherche "Salumi Italiani" de l'Istituto Salumi Italiani Tutelati (ISIT) et de l'Istituto Valorizzazione Salumi Italiani (IVSI).

Retrouvez le Prosciutto di San Daniele AOP



<https://prosciuttosandaniele.it/fr/>



<https://www.sandanielemagazine.com/>