

30 dicembre 2009 11:30

## 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 sono sostanzialmente identici**, 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 per il cotechino, per lo zampone 32% e 19% rispettivamente). **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. Lo zampone costa di piu' del cotechino. Attenzione comunque alla dieta perche' 100 grammi di cotechino o zampone fanno un mucchio di calorie!