

Charcuterie and health: what the facts really say (not the shortcuts)

BRUSSELS, REGION DE BRUXELLES-CAPITALE, BELGIUM, February 11, 2026 /EINPresswire.com/ -- One slightly alarming headline is all it takes for charcuterie to become, in Belgium, the food to absolutely avoid. Misconceptions circulate much faster than scientific data. Yet, when you look at the facts, the story is somewhat different.

Understanding before worrying

Often the victim of prejudice, Italian charcuterie is now regaining its rightful place in a balanced diet. according to [NUTRIMI](#). Italian salumi provide complete proteins, iron, zinc and vitamin B12: essential elements, especially for adolescents and active people.

And in the end, it all comes down to a simple idea

Eating well doesn't mean eliminating everything. It's about knowing how to choose, understanding what you put on your plate and finding the balance that works for you.

[Trust Your Taste](#), CHOOSE EUROPEAN QUALITY

This approach is part of the European project "Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY," promoted by [ASSICA](#), the Italian Association of Meat and Charcuterie Industries, to encourage responsible consumption of European agricultural products in Belgium and Italy.

With this project, ASSICA promotes a new supply chain model, focused on the environmental, social and economic sustainability of the sector, by fostering dialogue between producers, distributors, institutions and consumers. The project also aims to raise awareness among consumers and stakeholders about the quality of pork meat and charcuterie. To achieve these objectives, specific information actions are implemented, covering food safety, nutritional aspects, animal welfare and sustainable production principles.

++++

Charcuterie et santé : ce que disent vraiment les faits (et pas les raccourcis)

Il suffit d'un titre un peu alarmant pour que la charcuterie devienne, en Belgique, l'aliment à éviter absolument. Les idées reçues circulent beaucoup plus vite que les données scientifiques. Pourtant, quand on regarde les faits, l'histoire est un peu différente.

Comprendre avant de s'inquiéter

Souvent victime de préjugés, la charcuterie italienne retrouve aujourd'hui sa juste place dans

une alimentation équilibrée.

Les salumi italiens apportent des protéines complètes, du fer, du zinc et de la vitamine B12 : des éléments essentiels, surtout pour les adolescents et les personnes actives, rapporte NUTRIMI.

Et au final, tout se résume à une idée simple

Bien manger, ce n'est pas tout éliminer. C'est savoir choisir, comprendre ce qu'on met dans son assiette et trouver l'équilibre qui fonctionne pour soi.

Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY

Cette approche s'inscrit dans le projet européen "Trust Your Taste, CHOOSE EUROPEAN QUALITY", promu par ASSICA, l'Association italienne des industriels de la viande et de la charcuterie, afin d'encourager la consommation responsable des produits agricoles européens en Belgique et en Italie.

Avec ce projet, ASSICA promeut un nouveau modèle de filière, axé sur la durabilité environnementale, sociale et économique du secteur, en favorisant le dialogue entre producteurs, distributeurs, institutions et consommateurs. Le projet vise également à sensibiliser les consommateurs et les parties prenantes à la qualité de la viande porcine et de la charcuterie. Pour atteindre ces objectifs, des actions d'information spécifiques sont mises en œuvre, portant sur la sécurité alimentaire, les aspects nutritionnels, le bien-être animal et les principes de production durable.

Surrender Media Solutions

Surrender Media Solutions

+32 487 20 48 64

[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/889292912>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2026 Newsmatics Inc. All Right Reserved.