**BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP & SPORT:**

**6 RICETTE PRE E POST ALLENAMENTO FIRMATE DA UN ESPERTO DI NUTRIZIONE**

*Dal pranzo veloce alla cena più elaborata, senza trascurare gli spuntini, ecco 6 ricette ideali per chi fa sport commentate e consigliate dal nutrizionista e medico dello sport Michelangelo Giampietro.*

PRE ALLENAMENTO

**ROSELLINE DI PASTA PER PIZZA CON BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP E ZUCCHINE**

*Un pranzo pre-allenamento indicato per chi svolge un'attività di intensità medio-alta per più di 60 minuti. È completo dal punto di vista nutrizionale perché presenta il giusto rapporto tra carboidrati, proteine e grassi ed è, pertanto, adatto sia per discipline individuali (come la pre-boxe, la boxe, le arti marziali, il tennis, il nuoto), sia per gli sport di squadra (calcio, pallacanestro, pallavolo, pallanuoto, etc).*

*Si consiglia di consumare il pasto almeno 2 ore prima dell'attività sportiva: questa ricetta è ottima appena sfornata, ma può essere anche preparata in anticipo e velocemente riscaldata (ad esempio in microonde) prima del consumo. Inoltre, è buona perfino fredda ed è di facile trasporto. Pertanto, è un ottima soluzione per uno spuntino/pranzo completo da consumarsi in tarda mattinata (es. ore 12), quando l'allenamento è previsto nelle prime ore del pomeriggio (es. ore 14).*

**Ricetta per 10-12 roselline**

*Ingredienti per 4 porzioni*

**Per la pasta per pizza:**

* 400 g di farina
* 100 g di farina manitoba
* 10 g di lievito di birra fresco
* un cucchiaino di zucchero
* 300 ml di acqua tiepida
* 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
* 5 g di sale

**Per il ripieno:**

* 2 zucchine
* 100 g di bresaola della Valtellina IGP
* 2 cucchiai di Parmigiano o Grana grattugiato
* pepe

**Preparazione:**

Far sciogliere il lievito in un po' di acqua tiepida con un cucchiaino di zucchero. Far riposare un minuto circa e aspettare che si attivi il lievito (si formerà un po’ di schiuma in superficie).

Setacciare le due farine ed aggiungervi il sale. Disporre a fontana e aggiungere al centro l’acqua con il lievito e l’olio extra vergine di oliva.

Impastare energicamente su un piano infarinato e continuare fino ad ottenere un impasto liscio e omogeneo. Mettere l'impasto in una ciotola, coprire e far lievitare per almeno 2 ore o fino a che non sarà raddoppiato di volume.

Nel caso in cui non si abbia sufficiente tempo a disposizione, è possibile utilizzare in alternativa la pasta già pronta (rettangolare).

Stendete la pasta per pizze formando un rettangolo della dimensione di mezza teglia da forno.

Lavare bene le zucchine e tagliarle per lungo per ottenere delle strisce sottili, utilizzando ad esempio una mandolina o un pelapatate.

Ricoprire la superficie della pasta della pizza prima con le fette di bresaola, disponendole una accanto all'altra a formare un singolo strato.

Disporre poi le fette di zucchine a formare un secondo strato e aggiungere una spolverata di parmigiano e un pizzico di pepe.

Avvolgere la pasta, arrotolandola dal lato lungo fino a formare un tubo, avendo cura di chiudere la pasta sia lateralmente che alla fine del rotolo. Tagliare il tubo così ottenuto in 10-12 rotelline.

Mettere le rotelline su una teglia rivestita con carta da forno, distanziandole tra di loro.

Cuocere in forno statico preriscaldato a 180° per circa 30-40 minuti.

**PIADINA CON BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, VERDURE, ROBIOLA E ZENZERO**

*Pasto da assumere 2 ore prima di un allenamento, consigliato per tutti i tipi di attività da quelle aerobiche (corsa, ciclismo, ginnastica* *in palestra, spinning) a quelle anaerobiche (bodybuilding, sollevamento pesi). Uno dei problemi più importanti per chi pratica un’attività fisica sono i disturbi gastrointestinali: la piadina è un pranzo veloce, facilmente digeribile e l'aggiunta dello zenzero aiuta l’apparato gastrointestinale, grazie alle sue proprietà digestive.*

*Ingredienti per 4 porzioni*

**Ingredienti per l’impasto delle piadine**

* 220 g di farina 00
* 100 g di farina di orzo
* 140 ml di acqua
* Sale q.b.

**Ingredienti per il ripieno**

* 300 g di bresaola della Valtellina IGP
* 200 g di robiola
* 3-4 melanzana media
* 3-4 zucchina media
* 4 cucchiai di olio extra vergine di oliva
* sale
* zenzero

**Preparazione:**

Mettere sulla tavola le farine a fontana, aggiungere il sale, e impastare il tutto con l’acqua. Formare una palla che lasceremo riposare coperta per circa mezz’ora. Dividere la pasta in quattro (tenendo conto che il peso della singola piadina deve essere intorno ai 90 g). Scaldare bene la padella unta di olio extra vergine d’oliva e mettere a cuocere la piadina prima da un lato e poi dall’altro, basteranno pochi minuti.

Nel caso abbiate deciso di acquistare una piadina pre-confezionata, scegliere quelle preparate con olio extra vergine d’oliva.

Lavare melanzane e zucchine, tagliarle a pezzi piccolissimi e metterle in una padella con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva. Salare e far cuocere tutte le verdure per 5 minuti circa.

Prima di farcire le piadine, riscaldarle in una padella antiaderente. In seguito, stendere la robiola, aggiungere le verdure cucinate in precedenza, la bresaola, un cucchiaino di olio extra vergine di oliva, un pizzico di sale, zenzero e piegare a metà la piadina.

POST ALLENAMENTO

**TRAMEZZINI CON BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, GAMBERI ALLO ZENZERO E VERDURE GRIGLIATE**

*Veloce spuntino post allenamento indicato per qualsiasi attività d’intensità media con una durata maggiore di un’ora, da consumare preferibilmente entro mezz'ora dalla fine dell'attività sportiva. In questo modo, si restituiscono subito all'organismo tutti i nutrienti necessari per consentire un recupero più rapido (carboidrati e proteine). Durante e dopo l’attività fisica, l’organismo è sotto stress e le difese immunitarie sono più basse, lo zenzero stimola il sistema immunitario ed ha anche spiccate proprietà antiinfiammatorie.*

**Ingredienti per 4 porzioni**

* 160 g di pancarré (8 fette)
* 240 g di bresaola della Valtellina IGP (24 fette)
* 16 fette grandi di melanzane grigliate
* 160 g di gamberi/gamberetti
* prezzemolo q.b.
* zenzero
* 8 cucchiai di olio extra vergine di oliva
* 4 cucchiai di scaglie di grana

**Preparazione di ogni singolo tramezzino:**

Posizionare due fette di melanzane grigliate, condite solo con olio extra vergine di oliva, su una fetta di pancarré; subito dopo posizionare 3 fette di bresaola, gamberetti cotti (sciacquare i gamberetti sotto acqua corrente, pulirli e metterli in una padella con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva e i gambi del prezzemolo, farli saltare su fiamma vivace finché non saranno diventati rosa, infine condirli con le foglie di prezzemolo crudo tritato e un po’ di zenzero), spolverare il tutto con le scaglie di grana. Continuare con tre fette di bresaola e infine con le ultime due fette di melanzane. Ricoprire con la seconda fetta di pancarré. Una volta farcito, il pancarré potrete riscaldarlo per pochi minuti su una piastra.

**MILLEFOGLIE DI FARINATA CON BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP AL PROFUMO DI ROSMARINO**

*Ricetta indicata come spuntino post-allenamento, grazie all'ottimo rapporto tra carboidrati complessi e proteine. Alla quota di proteine vegetali del pane e della farina di ceci (medio-alto valore biologico), si aggiunge l'alto valore biologico delle proteine animali della bresaola della valtellina IGP, aumentando così, non solo la quantità totale di amminoacidi forniti all'organismo, ma anche la loro biodisponibilità, ovvero la capacità dell'organismo di assorbirli ed utilizzarli al meglio.*

**Ingredienti per 4 porzioni**

* *8 fette di pane*
* *125 g di farina di ceci*
* *375 g di acqua*
* *un rametto di rosmarino fresco*
* *120 g di bresaola* *della Valtellina IGP*
* *2 cucchiai di olio extravergine d'oliva*
* *sale e pepe*

**Procedimento:**

La sera prima mescolare la farina con l’acqua usando una frusta per evitare la formazione di grumi. Lasciar riposare per una notte fuori dal frigorifero e la mattina successiva rimuovere la schiuma che si è formata in superficie.

Preparare un trito di rosmarino con sale e pepe e aggiungerlo alla pastella.

Accendere il forno a 120°C. Versare la pastella in una teglia di 24 cm di diametro ricoperta con carta da forno. Infornare e far cuocere per circa 20 minuti fino a quando non si formerà la crosticina dorata in superficie.

Sfornare e lasciar raffreddare. Nel frattempo, tostare le fette di pane e tagliarle in modo da formare dei piccoli quadrati da circa 6 x 6 cm.

Tagliare la farinata a quadrati della stessa dimensione del pane. Alternare una fetta di pane, una fetta di farinata e una fetta di bresaola leggermente condita con olio extravergine, per almeno 2 strati, fermando poi la composizione con degli stuzzicadenti.

**RAVIOLI DI BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP**

*Questo piatto potrebbe essere utilizzato come un secondo piatto dopo un’attività fisica, non dimenticando, però, che è necessario associare alla porzione proteica una porzione di carboidrati complessi (pasta, pane, cous cous, ecc., meglio se integrali), in quanto nella dieta dell'atleta, i carboidrati complessi devono costituire la maggior componente per ripristinare le riserve energetiche sia muscolari che epatiche, mentre le proteine sono necessarie principalmente per il rinnovo e l'accrescimento del tessuto muscolare.*

**Ingredienti per 4 porzioni (8 ravioli per porzione)**

* 320 g di [bresaola](http://www.petitchef.it/ricette/ricetta-con-la-bresaola) della Valtellina IGP
* 160 g di [ricotta](http://www.petitchef.it/ricette/ricetta-a-base-di-robiola) di mucca
* 320 g di spinaci
* 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
* un pizzico di sale

Preparazione:

Mettere un cucchiaino di olio extra vergine di oliva in una padella antiaderente, pulire e lavare gli spinaci, dopodiché lasciarli cuocere. Una volta che gli spinaci saranno pronti, aggiungere la ricotta e lavorarli insieme. Prendere una fetta di bresaola, mettere un cucchiaio di impasto e formare i ravioli. Metterli poi in forno per 5/6 minuti e saranno pronti da servire.

**INVOLTINI ESOTICI DI POLLO CON BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, RICOTTA E VERDURE**

*Piatto unico ideale per una cena post-allenamento, soprattutto per chi si allena in tarda serata e vuole una ricetta veloce e gustosa, ma allo stesso tempo facilmente digeribile e completa di tutto ciò che serve per il recupero. La salvia, la curcuma ed il curry esaltano i sapori, riducono l'aggiunta di sale e rappresentano una fonte naturale di antiossidanti. Indicata soprattutto per i periodi dell'allenamento, finalizzato all'aumento della potenza muscolare.*

**Ingredienti per 4 porzioni**

* 4 fettine di petto di pollo (350 g circa)
* 250 g di ricotta
* 200 g di bresaola della Valtellina IGP
* 2 carote
* 1 zucchina
* 5-6 foglie di salvia
* mezzo bicchiere di vino bianco o birra
* q.b. di brodo vegetale
* un filo di olio extra vergine di oliva
* un pizzico di sale
* mezzo cucchiaino di curcuma (o zafferano)
* mezzo cucchiaino di curry

**Preparazione:**

Pulire e tagliare le carote e la zucchina a listarelle. Lessarle leggermente in una pentola con poca acqua o in microonde e poi lasciarle raffreddare.

Dividere le fette di petto di pollo e batterle leggermente in modo da renderle più sottili e regolari.

Su ognuna posare due fette di bresaola, due cucchiaini di ricotta, alcune listarelle di carote e di zucchina ed una foglia di salvia.

Richiudere le fettine ad involtino o come una tasca, fermarle con stuzzicadenti e disporle in una padella con un filo di olio extra vergine di oliva e del brodo vegetale.

Durante la cottura, sfumare con mezzo bicchiere di vino bianco oppure di birra e insaporire con curcuma (o zafferano), curry e un pizzico di sale.

La cottura dura circa 20 minuti. Accompagnare il piatto con verdure a piacere e pane integrale oppure del riso Basmati.

*Le ricette sono state realizzate dalla Dr.ssa Erminia Ebner e dalla Dr.ssa Maria Lorena Tond.*

**Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Matteo de Angelis Tel. 334 6788708 – [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – [i.calo@inc-comunicazione.it](mailto:i.calo@inc-comunicazione.it)