**BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP,**

**REGINA DELLE 4 STAGIONI E DEL MENU DELLE FESTE**

*Abbinare la Bresaola è un’arte che fonde gusto, creatività e sana alimentazione. Per innamorarsene basta assaggiarla, ma spesso la conoscenza non corrisponde alla confidenza. Non tutti sanno che la sua anima si sposa con tanti alimenti “insospettabili”: parola della foodwriter Francesca Romana Barberini, che ha ideato anche un menu per le feste. Eclettica e sfaccettata, è da provare e scoprire anche con formaggi e frutta di stagione: melograno, cachi, finocchio e castagne. E nei giorni di festa, da abbinare allo champagne…*

Di modi in cui mangiarla ce ne sono veramente tanti, golosi e spesso **senza sensi di colpa,** perché una delle sue caratteristiche è proprio quella di adattarsi a centinaia di preparazioni e di essere, al contempo, leggera e nutriente. Facile da mettere in tavola, versatile e “cool”, la **Bresaola della Valtellina IGP** incontra molti alleati in diverse occasioni: da pasto veloce quando si ha poco tempo a ingrediente per ricette elaborate, viene consumato regolarmente tutto l’anno e si presta a diversi usi, mettendo tutti d’accordo (sportivi, bambini e attenti alla linea).

**REGINA DELLE 4 STAGIONI, NOTA GIA’ AI TEMPI DI LEONARDO DA VINCI**

Nota per la sua bontà e magrezza già ai tempi in cui Leonardo Da Vinci dipingeva la Gioconda (le prime testimonianze letterarie relative alla sua produzione risalgono al XV secolo ma l’origine del salume tipico è senz’altro antecedente) è uno di quegli alimenti che accontenta un po’ tutti i palati, anche i più pretenziosi. **La Bresaola della Valtellina IGP** **si sposa, infatti, con moltissime ricette, ideale anche per la cena natalizia o di fine anno**, da interpretare in modo tradizionale o contemporaneo, con leggerezza, esotismo e sperimentazione.

**PERFETTA PER IL MENU DELLE FESTE, PAROLA DI FRANCESCA ROMANA BARBERINI**

La **Bresaola della Valtellina IGP** sa essere, infatti, protagonista di menu più elaborati, come quelli delle festività. **Francesca Romana Barberini**, foodwriter, conduttrice e autrice di programmi enogastronomici di successo, **ha realizzato 5 ricette** che raccontano la Bresaola della Valtellina IGP e che sono un’ottima idea **per ogni stagione**. “*Quella della Bresaola della Valtellina IGP –* racconta Francesca Romana Barberini *- è una storia di grande successo del made in Italy. Per innamorarsene basta assaggiarla, ma spesso la conoscenza non corrisponde alla confidenza. Soffre di luoghi comuni e non tutti sanno che la sua anima eclettica si sposa con tanti alimenti “insospettabili”: in abbinamento con la frutta esotica (ananas, mango e avocado) esalta le note fresche e dolci; sa accostarsi a zenzero e fichi secchi tirando fuori la sua anima più decisa; e con l’arancia, il caco, la melagrana o il finocchio dimostra di essere sempre delicata e perfetta anche d’inverno".*

**L’IDEA PER LE FESTE: RISOTTO CON CHAMPAGNE E SCAMORZA AFFUMICATA**

E Bresaola della Valtellina IGP, ça va sans dire. “*La* Bresaola *della Valtellina IGP è un salume magnifico, e la sua principale caratteristica per me è proprio la delicatezza –* continua Francesca *-. Negli abbinamenti, quindi, cerco sempre di fare attenzione a quantità e proporzioni perché altri sapori non ne coprano il gusto delizioso*. *Per il menu delle feste, un’idea stuzzicante adatta all’aria delle feste è il risotto con bresaola, champagne e scamorza affumicata. Tutti i sapori si esaltano a vicenda, in un felice incontro tra sapidità e delicatezza, dolce e aspro, tra note iodate e minerali, rivelandosi un’esperienza sensoriale curiosa e “frizzante”.*

**LA R**EGINA DELLA NUTRIZIONE, ALLEATA NELLA DIETA DETOX POST ABBUFFATE

Inoltre, il suo punto di forza è la leggerezza: è il salume in assoluto più povero di grassi nel panorama nazionale, e non solo. E unitamente all'alta percentuale di proteine lo rende altamente digeribile”. *“La Bresaola della Valtellina IGP può fregiarsi del titolo di “regina della nutrizione”, -* conclude **Francesca Romana Barberini** *- perché rappresenta il prodotto più magro e leggero nel panorama dei salumi italiani, inoltre ha un’elevata fonte di proteine ad alto valore biologico. Da mamma, è un salume che posso far consumare ai miei bambini con serenità: nel pranzo dopo la scuola, prima dello sport, per un pasto leggero oppure per una merenda sana e golosa.* ***Inoltre, è un’ottima alleata come alimento per un regime depurativo post abbuffata****”.* **151 kcal** per **100 grammi di bresaola**, **di cui il 97,4% di pure proteine (e solo il 2,6% di grassi)**. La bresaola è quindi effettivamente un cibo magro ed ipocalorico, indicato per un regime alimentare equilibrato.

**UN SALUME LEGGERO AMATO DA OLTRE 42 MILIONI DI PERSONE**

A dimostrare la passione per questo alimento, i dati elaborati dalla ricerca Doxa per il **Consorzio di Tutela della Bresaola della Valtellina IGP**. **Oltre 42 milioni di persone – 8 italiani su 10 - la mangiano abitualmente** e la apprezzano per il suo sapore inimitabile, la sua consistenza morbida e vellutata, la leggerezza. **Nel 2016** sono state prodotte poco meno di **12.700 tonnellate di Bresaola della Valtellina IGP**, con una crescita di consumo del **+3,2%** rispetto all’anno scorso e addirittura **+43%** **rispetto al 2000**. Il consumo in vaschetta ha superato **il 42% del mercato**.

A rendere unica la Bresaola della Valtellina IGP è il mix di tradizione secolare unita al clima tipico della Valtellina, che hanno permesso di ottenere un prodotto conservabile anche mediante una salatura contenuta e, quindi, morbido e dalla sapidità moderata.