

Natale 2021, per 1 italiano su 2 cresce la voglia di festeggiare all'insegna del new normal Dal menu alle decorazioni, ecco il vademecum del natale ritrovato in 5 punti

La quarta ondata non ferma la voglia di celebrare il Natale. Se il 48% aspetta con entusiasmo l'arrivo delle Feste, 3 italiani su 5 dichiarano di volerle passare in compagnia della propria famiglia e 1 su 4 spera di estendere la propria lista di invitati rispetto all'anno scorso. Gli italiani desiderano un Natale New Normal, con tutti (o quasi) i crismi del caso. Il Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina lancia il "Vademecum delle Feste ritrovate": dalla musica che influenza l'appetito, alla luce che rende più appetitosi i cibi, piccoli consigli semiseri per affrontare un Natale che, nonostante tutto, ha il sapore di New Normal. E il foodblogger Alex Li Calzi (L'Orso in Cucina) propone 3 ricette per il Menù delle Feste con la Bresaola della Valtellina IGP

C'era un tempo in cui il Natale generava stress e ansia da prestazione. C'era e non c'è più. Dopo le festività del 2020 trascorse in solitudine a causa di coprifuoco e regioni a colori, quest'anno il Natale è atteso nel segno dei valori ritrovati come la famiglia, la convivialità, la speranza, la rinascita. Gli Italiani non vedono l'ora di celebrare questo Natale all'insegna del "new normal" (si spera): 1 su 2 (48,4%) si dichiara entusiasta dell'arrivo delle festività e della possibilità di trascorrerle con amici e parenti (Fonte: indagine Clearpay). E nonostante i numeri dei contagi stiano tornando a crescere, a stuzzicare sono proprio le attività in presenza, pur con la necessaria cautela e attenendosi alle raccomandazioni fornite dalle fonti ufficiali: 3 italiani su 5, infatti, dichiarano di voler passare le feste in compagnia della propria famiglia (Fonte: ricerca "Christmas Pulse" – TEADS). La Gen Z è quella che dimostra maggior apertura: 1 su 4 spera di estendere la propria lista di invitati rispetto all'anno scorso.

E allora, ecco che si ha voglia di essere ospitali e di preparare la casa ad accogliere l'altro con calore e vitalità, dedicando ancora più cura all'ambiente che ci circonda. Cos'è che ci fa sentire veramente a casa? Le persone care che ci aspettano, i profumi della tavola, il calore dell'atmosfera che ti riportano subito in una dimensione più intima e che richiama i sapori dell'infanzia. E se c'è un elemento visivo che a Natale fa subito festa, questa è la tavola: il centro di tutto, luogo di riunione e condivisione, il cui fascino è legato alla mise en place tra colori, decorazioni, luci, musica, menu. Dal **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina** ecco il vademecum con gli ingredienti immancabili del Natale ritrovato. E il **blogger Alex Li Calzi (L'Orso in Cucina)** ha ideato un menu delle Feste con tre ricette che hanno come **protagonista la Bresaola della Valtellina IGP**, salume della tradizione che si sposa 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: Mini croissant con Bresaola della Valtellina IGP e formaggio, Ravioli di stella ripieni di Bresaola della Valtellina e ricotta, Insalata natalizia con Bresaola della Valtellina, pere e raspadura.

I COLORI DEL NATALE NEW NORMAL? ROSSO, VERDE E BLU. LO DICE L'ARMOCROMIA

Sono i colori che, per tradizione, ci fanno pensare di più al Natale: il rosso, il verde e il blu. E c'è un motivo se proprio quest'anno tornano alla ribalta. A rispondere è l'armocromia. Secondo la psicologia del colore, il rosso è sinonimo di grinta, forza e coraggio. Rappresenta il radicamento e i piedi ben piantati a terra. Essendo il primo di tutti i colori rappresenta la vita, l'energia e la determinazione. Il verde è invece il colore della tranquillità, della serenità e della riflessione. Chi indossa il verde trasmette sensazioni di armonia ed equilibrio. Il blu, infine, comunica una sensazione di pace: simboleggia la calma, la pace interiore e, allo stesso tempo, è legato a significati quali la tradizione e il senso di appartenenza. Tutti valori in linea con quello che ci auguriamo, ora più che mai.

PER LE DECORAZIONI, LA PAROLA D'ORDINE È "NATURALE": VIA LIBERA A FIORI, FRUTTA E FOGLIE

In un momento in cui siamo tutti più attenti alla sostenibilità, anche in fatto di alberi di Natale e decorazioni, quest'anno la parola d'ordine è "naturale". Non è necessario acquistare le decorazioni di Natale, e quelle in

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

plastica hanno un impatto ambientale anche maggiore. Dal centrotavola al segnaposto fino al particolare che arricchisce la mise en place, si possono realizzare anche in casa con ingegno e fantasia e affidandoci a quello che ci regala Madre Natura: fiori (freschi o essiccati), frutta (arance, mandarini, castagne, mele, mandorle e noci), piante, foglie, legno, bacche, pigne, stecche di cannella emetteranno, inoltre, un buon profumo nell'aria, creando un'atmosfera ancora più suggestiva e piacevole anche all'olfatto.

IL MENU DELLE FESTE: BUONO E BELLO DA VEDERE, CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

Ricette belle da vedere, buone ma con un occhio alla bilancia. Questo è il momento dell'anno in cui ci si lascia andare a vizi e stravizi, le occasioni conviviali non mancano ed è un continuo mangiucchiare quando si ha la tavola imbandita di cose buone. Quindi, bene concedersi un po' di libertà a tavola ma non rinunciando alla salute. Un menù poco opulento non significa privazione. Un'idea? Le ricette con la Bresaola della Valtellina IGP, gustose e facili da realizzare, perché una delle sue caratteristiche è proprio quella di essere versatile, buona, contemporanea, leggera e nutriente: si sposa con moltissime ricette, ideale per la cena natalizia o di fine anno, anche per il suo colore rosso accattivante che richiama il Natale nella resa finale del piatto, da interpretare in modo tradizionale o tra esotismo e sperimentazione. Inoltre, è un'ottima alleata come alimento per un regime depurativo post abbuffata.

LA MUSICA: DA NON TRASCURARE. MODULA L'UMORE E LA PERCEZIONE DEL CIBO AL PALATO

Che feste sono senza musica? Sottofondo ideale durante i preparativi o mentre si cucina, con i suoi classici intramontabili è l'ingrediente che rende questa festività una ricorrenza speciale e suggestiva dal coinvolgimento garantito. È un rito che non manca in nessuna cultura, presente o passata, e il valore che ricopre riguarda la sfera emotiva. La musica ha la capacità di modulare l'umore... e la percezione del cibo al palato. Secondo una ricerca condotta da Charles Spence, docente di Psicologia sperimentale a Oxford e autore del libro "*Gastrophysics: the new science of eating*", il cibo non si gusta solo tramite la bocca ma attraverso tutti e cinque i sensi, e la giusta melodia è in grado di modificare la percezione del dolce e del salato. Le piattaforme di streaming ci vengono incontro, con playlist a tema che fanno subito Natale. Da condire con un karaoke rigorosamente casalingo.

EMOZIONE, PASSIONE E BENESSERE PASSANO ANCHE DALLA SCELTA DELLE LUCI

Il richiamo emotivo dato dall'atmosfera, creata attraverso un sapiente utilizzo della luce, rende subito intimo e personale un ambiente. La luce ha la grande capacità di stimolare il nostro apparato percettivo, inducendo diversi stati emotivi e influenzando anche il fascino del cibo. Il Maestro Gualtiero Marchesi diceva che "*ogni piatto ha una sua luce*" e, in effetti, se correttamente illuminati, i cibi diventano immediatamente più succulenti e appetitosi, esaltati nella freschezza dei loro colori. In base al tipo di illuminazione utilizzata, la luce riesce a emozionare, appassionare, generare benessere e creare un senso di armonia e sintonia con l'ambiente circostante, a seconda della natura della zona specifica dell'abitazione. Per uno spazio dedicato alle attività e alla convivialità, come la sala da pranzo, la luce deve trasmettere energia e vitalità ma senza essere invadente. Indicate luci soffuse e intime con lampade da terra e applique per una bella cena, mentre a pranzo è consigliata una luce più "viva", soprattutto se fuori il cielo è grigio.

Questa azione è stata realizzata con il cofinanziamento del Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale (FEASR) - PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE 2014-2020 DELLA LOMBARDIA -GRUPPO DI AZIONE LOCALE VALTELLINA: VALLE DEI SAPORI 2014-2020 SCARL.

Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – i.calò@inc-comunicazione.it

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzi, 23 – 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984

info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 23 - 23100 Sondrio
T +39 0342 201 984
info@bresaoladellavaltellina.it
consorziotutelabresaolavaltellina@pec.it

C.F./P.IVA e n. iscrizione al Registro
delle Imposte di Sondrio n. 00735490146
Fondo Consortile € 41.316,48 i.v.