

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, SCOPRIAMOLA A MERENDA NELLA GIORNATA NAZIONALE DELLA MERENDA (17 SETTEMBRE) ECCO CURIOSITÀ E BENEFICI DI UN'ANTICA ABITUDINE TUTTA ITALIANA

Il nutrizionista Michelangelo Giampietro spiega perché lo spuntino è importante all'interno di una proposta dietetica equilibrata, a tutte le età, e indica cosa consumare durante il "momento della ricompensa". Una soluzione golosa e nutrizionalmente bilanciata? Pane e Bresaola della Valtellina IGP. E la food blogger Leyla Farrella (Dulciss in Forno) propone 8 merende leggere e pratiche con il prodotto tipico IGP che piace a 42 milioni di italiani

È una **tradizione tutta italiana** che contraddistingue l'alimentazione del nostro Paese, poi adottata anche nel mondo. A metà mattina come a metà pomeriggio **la merenda è un rito per 34 milioni di italiani**, tanto da avere una **Giornata Nazionale** tutta sua. Nel Calendario Ufficiale della Cucina Italiana ricorre il **17 settembre**, forse proprio perché in questo mese rivive la sua stagione d'oro, a scuola o a lavoro, diventando il momento preferito della giornata per **concedersi una ricompensa, con il plauso di nutrizionisti e dietologi**. La merenda rientra, infatti, nella buona abitudine di consumare più pasti durante la giornata, cinque secondo gli esperti (tre principali e due "spezza-fame"), che hanno la funzione di portarci a fine giornata con un apporto energetico e nutrizionale adeguato, e con una giusta gratificazione del gusto. È grazie alla merenda che si recuperano le **energie per sopperire al calo di concentrazione di metà mattinata e per affrontare gli impegni del pomeriggio**.

IN PRINCIPIO FU LA RICOMPENSA PREPARATA DAI MONACI

L'etimologia deriva dal latino (è il gerundio del verbo "**merere**", "**meritare**"). Originariamente, era un momento che bisognava meritarsi, una **ricompensa dopo il duro lavoro nei campi** o in attività fisicamente pesanti e, a metà mattina e pomeriggio, era un vero e proprio pasto, principalmente salato, che doveva essere estremamente sostanzioso per reintegrare il grande dispendio energetico e soprattutto compensare i pasti serali che di norma erano molto frugali. Già dagli anni '50, le mutate condizioni sociali ed economiche arricchirono l'alimentazione giornaliera con piccoli spuntini intermedi. **La merenda più antica della storia di cui abbiamo notizia è il bretzel** (o pretzel), il noto biscotto salato **preparato dai monaci europei** proprio come premio da dare ai bambini che studiavano e imparavano a memoria la Bibbia ("**pretiola**", "**ricompensa**" in latino, e da qui "**pretzel**"). In effetti, spesso ancora oggi i genitori usano dire ai bambini che se non fanno i bravi saltano la merenda, proprio per punizione. La merenda principale, quella che proveniva direttamente dall'origine contadina, era il pane con l'olio, con il pomodoro o con il companatico (come nel caso della **Bresaola della Valtellina IGP**). Tra le varianti dolci, la più diffusa e apprezzata era pane, burro e zucchero, o vino.

I 3 MUST DELLA MERENDA SECONDO L'ESPERTO: GENUINA, PRATICA E GUSTOSA

Oggi ancora di più, la merenda è un pasto estremamente importante al quale dedicare la giusta attenzione. E il parere degli esperti è unanime. "**Introdurre uno spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio – afferma Michelangelo Giampietro, nutrizionista e medico dello sport – evita un livello di fame eccessivo e la conseguente necessità di attingere alle energie di riserva, riduce i cali glicemici e migliora il metabolismo. Una merenda sana dovrebbe coprire circa il 5-10% dell'energia totale della giornata e dovrebbe avere 3 caratteristiche: pratica (meglio se monoporzione), fatta con ingredienti leggeri e genuini, gustosa. Deve permettere all'organismo di riprendere le 'forze' ma non deve appesantirlo**". Il beneficio di un'alimentazione di questo tipo è dimostrato: diverse ricerche hanno provato infatti che, con 5 pasti, si ha un miglioramento generale dei parametri metabolici (lipidici e glicemici) e un minor rischio di malattie cardiovascolari, metaboliche e cronico-degenerative. Uno studio condotto dalla **Community Alliance for Research and Engagement (Care) della Yale School of Public Health** pubblicato sulla rivista scientifica **Pediatric Obesity** mostra come gli studenti che fanno lo spuntino a scuola oltre alla colazione abbiano meno probabilità di essere in sovrappeso.

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP PER UNA MERENDA GUSTOSA E BILANCIATA

Ma qual è la merenda migliore? "**In generale – continua Giampietro – l'ideale è che si tratti di spuntini che non**

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.

forniscano troppe calorie, che contengano carboidrati, senza escludere le proteine, e una quota di grassi, la più ridotta possibile. Questi ultimi in particolare, troppe volte irrazionalmente demonizzati, se consumati nelle giuste quantità oltre a fornire energia, apportano anche acidi grassi essenziali, aumentano il senso di sazietà e veicolano le vitamine liposolubili. Per una merenda gustosa e nutrizionalmente bilanciata consiglio yogurt o latte, frutta fresca e secca, prodotti e dolci da forno senza creme o un **panino con la Bresaola della Valtellina IGP** che, grazie al ridotto apporto calorico (76 chilocalorie per 50 g) e all'elevato contenuto in proteine ad alto valore biologico di facile digestione, è un **ingrediente di ottima qualità per una merenda genuina e nutriente**. Un **panino di 40 grammi, accompagnato a 30 grammi di Bresaola della Valtellina Igp**, fornisce, per esempio, **158 chilocalorie** e permette ai soggetti in crescita di disporre del corretto apporto di proteine, ferro, zinco e vitamine del gruppo B. Grazie, infatti, al **ridotto apporto calorico**, all'alto potere nutrizionale e alla facile digeribilità, la **Bresaola della Valtellina Igp** è amata da **42 milioni di italiani** e consumata anche **da sportivi e da coloro che tengono alla propria forma fisica**. Le proteine nobili, pari al 33,1% dei macronutrienti complessivi del prodotto e l'adeguata quota di aminoacidi ramificati garantisce un'ulteriore fonte energetica nei momenti di sforzo fisico intenso, accorciando i tempi di recupero, favoriscono la sintesi proteica e, di conseguenza, l'aumento della massa magra.

8 MERENDE CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP A CURA DELLA BLOGGER LEYLA FARRELLA

Un'idea veloce, gustosa e facile da preparare? La **food blogger Leyla Farrella (Dulciss in Forno)** ha ideato 8 merende con la **Bresaola della Valtellina IGP** che coniugano il piacere del gusto alle indicazioni del nutrizionista: *“La Bresaola della Valtellina IGP è un salume delicato, dal sapore aromatico e stuzzicante. Negli abbinamenti, quindi, ho cercato sempre di fare attenzione a quantità e proporzioni perché altri sapori non ne coprano il gusto delizioso. Tutti i sapori si esaltano a vicenda, in un felice incontro tra sapidità e delicatezza, rivelandosi un'esperienza sensoriale curiosa per una merenda sana e golosa”*. Dalle “Crostatine con bresaola e mozzarelline”, al “Pane di segale con bresaola, avocado e noci”, passando per le “Pizzette soffici allo yogurt e bresaola”, la Bresaola della Valtellina IGP è in grado di soddisfare le esigenze per una merenda sana e golosa, anche prima dello sport, nel rispetto di un'alimentazione equilibrata.

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

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.