

TGCOM 24

Com'è fatta la vera bresaola, simbolo gastronomico della Valtellina



La bresaola è un **insaccato di carne bovina, prodotto in Valtellina da generazioni**. La carne usata è quella di vitellone, bovino di età non superiore a due anni, in particolare tagli più adatti sono magatello, noce, sottofesa e soprattutto punta d'anca.

La carne è salata e insaporita a secco, ma subisce anche un bagno in salamoia di due settimane, durante il quale si opera il **famoso "massaggio" ogni tre o quattro giorni**, per permettere agli aromi di fissarsi più in profondità.

Successivamente si procede alla pulizia, all'insaccamento in budelli naturali e all'asciugatura. L'ultima fase è la stagionatura, che avviene per due mesi in ambienti a temperatura e umidità controllata.

Se l'ingrediente principale è la carne, il sapore inconfondibile della bresaola si deve anche agli elementi di contorno: bacche di ginepro, alloro, anice stellato, origano, coriandolo, rosmarino, cannella, aglio, zucchero, vino e altri aromi, spesso raccolti in ricette "segrete" che variano da produttore a produttore.

Una vera bresaola subisce i quattro passaggi descritti sopra (**taglio, salatura, asciugatura e stagionatura**), ma non può essere definita **davvero artigianale** se non è priva di conservanti (come nitriti e nitrati) e di correttori di acidità.

L'assoluta naturalità degli ingredienti è essenziale, soprattutto per un insaccato che basa la sua fama sulle sue caratteristiche nutrizionali uniche.

La bresaola è infatti un'autentica campionessa in tantissime diete, grazie al suo contenuto bassissimo di grassi. E' un cibo ideale per chi ha bisogno di un grande apporto di proteine, come gli sportivi. Si abbina classicamente con olio extravergine d'oliva e scaglie di parmigiano.