

QUESTA ESTATE 3 ITALIANI SU 10 SCELGONO ALIMENTI CHE NON RICHIEDONO COTTURA ECCO 6 RICETTE NO COOKING, NO WASTE E ANTI AFA CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

In estate la voglia di stare davanti ai fornelli è poca e sono in tanti ad optare, soprattutto nella bella stagione, per la praticità in cucina, incontrando anche il vantaggio di ridurre i consumi di energia. Sono 2 su 3 gli italiani che hanno diminuito l'uso dei fornelli (Legacoop/Ipsos) preferendo cibi che non necessitano di cottura ma garantiscono comunque un'alimentazione bilanciata. La Bresaola della Valtellina IGP è "ready to use", non richiede cottura, non ha scarti. Il sociologo dei consumi Mauro Ferraresi: "La Bresaola della Valtellina IGP ha mille volti, uno di questi è l'indiscussa praticità, fattore di scelta per 1 italiano su 2, ancor più in estate. Ecco le pillole di sopravvivenza del nutrizionista Michelangelo Giampietro per un'alimentazione anti-caldo e sei ricette senza cottura

Negli ultimi mesi, **due italiani su tre** hanno ridotto i consumi di energia elettrica e il 56% ha tagliato i consumi di gas. Complici anche i rincari dell'ultimo anno, cambia il modo di cucinare, soprattutto con l'arrivo delle temperature elevate. L'obiettivo primario della cucina estiva è quello di **accendere i fornelli e soprattutto il forno per meno tempo possibile**, per evitare di scaldare ancora di più gli ambienti in cui viviamo. Il 47% degli italiani dichiara di aver ridotto l'utilizzo del forno, il 31% di aver aumentato il consumo di alimenti che richiedono cotture veloci, il 29% di aver aumentato il consumo di alimenti che non richiedono cottura, il 24% di cuocere grandi quantitativi di cibo che vengono porzionati e surgelati (Legacoop/Ipsos). Dal **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina** arrivano **sei ricette senza cottura** con la **Bresaola della Valtellina IGP**, "ready to use" e **salva energia** (già pronta per essere consumata, non necessita di energia ai fornelli), **antispreco** (già affettata è priva di scarti, solo la confezione finisce nel cestino), **versatile e salva tempo** (si presta a tante ricette creative e gustose) e **salva denaro** (rispetto ad altri alimenti apparentemente più accessibili, non ha scarti, non ha grasso ed è fonte di proteine nobili con ottimo rapporto qualità/prezzo).

Tutti elementi che rendono la **Bresaola della Valtellina IGP la regina della praticità** e alimento dalle mille virtù. Non a caso, **1 italiano su 2** considera proprio la **praticità/velocità di preparazione (51%)** uno dei motivi principali di consumo del salume tipico certificato insieme al suo essere **leggera e proteica con un buon rapporto qualità/quantità proteine/prezzo (50%)**. Tra i pregi della Bresaola della Valtellina IGP, **il 36% degli italiani oggi indica prima di ogni altra cosa la praticità**. Fanno seguito, a pari merito (35%), **il gusto e la leggerezza** (Fonte: Doxa "Gli italiani e la Bresaola della Valtellina IGP").

IL SOCIOLOGO DEI CONSUMI: "TIME SAVING E READY TO EAT, IL SALUME LIGHT IGP RISPONDE AI TREND"
La Bresaola della Valtellina IGP è un "salva tutto" grazie ai suoi plus: **no cooking, no waste, time saving e ready to use**, è la **paladina della praticità e del risparmio energetico**, garantendo un **apporto nutrizionale bilanciato**. "La praticità oggi è considerata un valore vero e proprio – commenta **Mauro Ferraresi, sociologo dei consumi dello IULM** - un fenomeno che si accentua soprattutto nelle aree urbane dove, peraltro, oggi risiede la maggioranza della popolazione italiana, ma non solo. I ritmi di vita attuali, sempre più veloci, ci suggeriscono di ottimizzare e risparmiare tempo e dispendio di energie su tutti i fronti, anche in cucina e soprattutto in estate. La Bresaola della Valtellina IGP risponde a questo trend: una soluzione rapida e comoda per pasti veloci o quando si dispone di poco tempo per cucinare, adattandosi perfettamente alle nuove abitudini culinarie degli italiani, caratterizzate da una riduzione dell'uso dei fornelli e da un maggiore interesse verso cibi che non richiedono cottura".

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzoli, 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.

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP ANTISPRECO: SOLO LA CONFEZIONE FINISCE NEL CESTINO

La comodità d'uso, la praticità e le innumerevoli occasioni di consumo ne fanno un alimento dalle mille virtù "Oltre alla praticità in cucina, la Bresaola della Valtellina IGP offre ulteriori plus in sintonia con lo spirito dei tempi, uno di questi è la sostenibilità – continua il sociologo dei consumi - fa risparmiare tempo ed energia, lo abbiamo già detto, ma un altro lato importante è il suo essere priva di scarti, il che contribuisce a ridurre gli sprechi alimentari. Del prodotto già affettato che acquistiamo solo l'involucro esterno finisce nel cestino, proprio perché non ha grassi di scarto come altri salumi. Tutti questi fattori combinati contribuiscono a mantenere alta la percezione positiva della bresaola, rimanendo un punto di forza che anche in tempi di difficoltà come quelli attuali".

PILLOLE DI SOPRAVVIVENZA PER L'ALIMENTAZIONE A PROVA DI AGOSTO, PARLA IL NUTRIZIONISTA

L'estate 2023 si sta rivelando la più calda degli ultimi anni, portando con sé una serie di **disturbi fisici che non risparmiano neanche i più piccoli e gli over 65**. Anche se il problema non può essere risolto a tavola, ci sono alcuni alimenti che aiutano a combatterli. Il nutrizionista **Michelangelo Giampietro** ha stilato l'elenco dei **cibi a prova di "Caronte"**: "In generale è bene consumare più frutta e verdura: **al mare consiglio melone** (ricco di carotenoidi e vitamina C, che protegge dai danni dell'eccessiva esposizione al sole e dagli stress ambientali), **cocomero** (contiene il licopene, un importante antiossidante), **albicocche e kiwi** (ricchi di potassio). **In montagna invece meglio fare incetta di frutti di bosco**, ricchi di antiossidanti e vitamine. Per quanto riguarda la **verdura**, portiamo in tavola non solo pomodori rossi, zucchine e cetrioli rinfrescanti e idratanti, ma **consumiamola un po' tutta**, perché ricca di **acqua, vitamine, minerali e fibre**". Paragrafo a parte per le **proteine**, anche di origine animale, che sono **fondamentali in una dieta equilibrata**. La carne, così come il pesce, è un alimento perfetto anche nel periodo estivo. Basta puntare su preparazioni fredde, sotto forma di involtini o insalate con pollo o **Bresaola della Valtellina IGP**, così amata anche in estate perché fresca, facile e veloce da preparare. Sfatiamo un mito: "Gli affettati in estate si possono consumare, perché forniscono amminoacidi essenziali, minerali e grassi insaturi benefici. **La Bresaola della Valtellina IGP**, ad esempio, apporta **sali minerali, vitamine e proteine**, tanto da poter essere considerata un integratore naturale. Un buon abbinamento potrebbe essere con formaggi freschi e stagionati, frutta o verdura".

ECCO SEI RICETTE SENZA COTTURA, SALVA DENARO E TEMPO CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

Un ottimo piatto si può preparare anche senza gas e senza elettricità. Il **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina** propone sei ricette con il salume light certificato senza prevedere l'uso della cottura, risparmiando l'utilizzo di gas ed energia elettrica per sopravvivere con gusto alla stagione più calda: **Cannolo di bresaola e caprino ai frutti croccanti, Crostino di bresaola speziata, con ricotta e menta, Fagottini di bresaola ai tre colori, Rosa di bresaola al gusto delicato di burrata e pistacchi, Insalata "L'Originale", Panino "L'accogliente"** (vd. focus 1).

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

Valentina Spaziani Tel. 349 5743907 – v.spaziani@inc-comunicazione.it

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazzoli, 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.