

***BRESAOLA E SALUMI PER UNA  
DIETA POVERA DI GRASSI  
nutrirsi con i salumi***

***M. A. Alessio Falcone***



## Le origini

La bresaola nasce nelle montagne della Lombardia (Valtellina, Valchiavenna, Val Vigezzo) e della Svizzera (Canton Grigione) ma oggi prodotta e conosciuta in tutta Italia.



La Bresaola prodotta nella provincia di Sondrio ha  
ottenuto il Marchio I.G.P. “Bresaola della  
Valtellina”





## L'Ente Certificatore

La certificazione da parte del CSQA è determinante per il conferimento del marchio di tutela.



La **Bresaola**, definita “la regina bovina nel regno dei suini” è un pezzo anatomico intero, che differisce da altri prodotti in quanto unico salume italiano, di largo consumo, preparato soltanto con carni bovine e consumato crudo.



## La materia PRIMA

Il disciplinare prevede che la bresaola sia prodotta esclusivamente con carne di cosce di bovino con età compresa tra i 18 mesi e 4 anni.

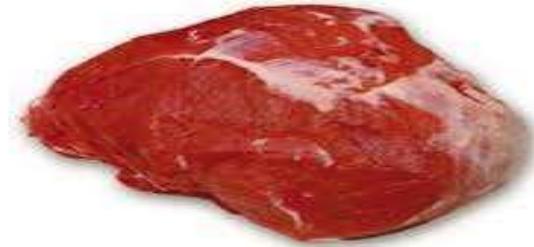
La provenienza della materia prima utilizzata proviene per circa il 50% dall'Italia e per l'altra metà dal Nord Europa e Sud America (anche per la produzione della bresaola a marchio I.G.P.)



## Il dettaglio dei tagli

### ➤ Fesa

Porzione muscolare posteromediale della coscia comprendente muscoli: retto posteriore, adduttore, semimembranoso

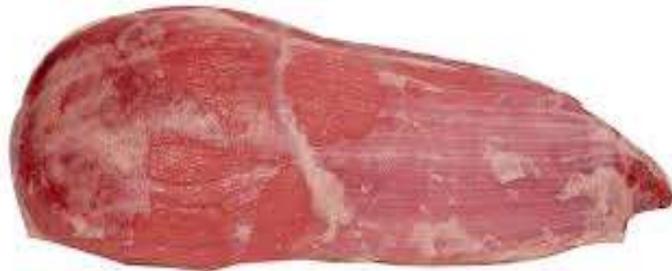


### ➤ Punta d'anca

Taglio più pregiato, corrisponde alla parte della fesa privata del muscolo adduttore

➤ **Sottofesa**

Porzione muscolare  
posterolaterale della coscia  
chiamata muscolo lungo vasto  
(bicipite femorale)



➤ **Magatello (o girello)**

Porzione muscolare  
posterolaterale della coscia:  
il muscolo semitendinoso



➤ **Sottosso (porzione di  
noce)**

Fascia anteriore della coscia  
comprendente muscoli: retto  
anteriore, vasto esterno,  
interno,  
intermedio (quadricipite  
femorale)

Due sono le varianti commerciali:

❖ **Magatello** → forma circolare, marezzato, peso 1 kg circa (figura 1)

❖ **Punta d'anca** → leggermente ovale, non marezzata, peso da 3 kg a 4 kg circa (figura 2)



## La preparazione

Per la produzione della bresaola si parte dal taglio anatomico fresco o congelato, se si tratta di un prodotto d'importazione.

Il congelamento è utilizzato per ottenere l'uniformità della materia prima.

Le carni devono rispettare la catena del freddo ed essere scongelate gradualmente.

Lo scongelamento può avvenire solo in impianto o locale chiuso, non sono ammessi né lo scongelamento a temperatura ambiente, né l'immersione in acqua.

Il prodotto congelato arriva nei locali ad una temperatura di -18 / -20°C e sarà trasferito nella cella di scongelamento per 3 giorni fino ad ottenere una temperatura di 3-4°C.

Le parti fresche arrivano nei locali in sacchetti sottovuoto refrigerati a 2-3°C, dopo una breve sosta in cella di climatizzazione (da 2 a 4°C), viene effettuato il controllo dei tagli anatomici e il relativo stoccaggio. Il prodotto viene tolto dal sottovuoto e subito lavorato.

Terminato il processo di scongelamento o lavorazione del fresco, dai pezzi anatomici si tolgono con abilità e precisione grasso e parti tendinose esterne, senza incidere la carne.

## La salagione e la concia



La salagione viene effettuata a secco: la carne viene cosparsa di sale e aromi naturali (aglio, noce moscata, cannella, pepe, alloro etc.)

È consentito l'uso di vino, zucchero, nitrito e nitrato di sodio e potassio.

Nitrito e nitrato fungono da fissativi del colore rosso, tipico della bresaola.

Le carni sosterranno nelle vasche di acciaio, in cella, alla temperatura di 6-7°C per 2-3 giorni, intervallati da cicli di massaggi.

Il massaggio sarà variabile in base alla pezzatura e all'assorbimento della concia da parte della carne.



Il processo di salagione ha una durata non inferiore a 10 giorni.

## L'insacco

Trascorsi i 10 giorni la carne dovrà essere asciugata e insaccata.

Per l'insaccatura il budello può essere naturale, di collagene o rete traspirante (artigianale).

Il budello sarà chiuso nella parte superiore tramite clip di acciaio e inviato alla legatrice automatica che inserirà una rete esterna per garantirne la compattezza.



## L'asciugatura

I pezzi anatomici insaccati saranno trasferiti nelle celle per la successiva fase di asciugatura.

Questa fase ha una durata media di 1 settimana e deve consentire una rapida disidratazione del prodotto soprattutto nei primi giorni di trattamento.

La bresaola prodotta in Svizzera, a differenza di quella prodotta in Italia, subirà un processo di affumicatura subito dopo l'asciugatura.

## La Stagionatura

La stagionatura avviene in celle climatizzate che garantiscono un'aerazione continua.

La temperatura deve essere decrescente da 18°C a 12°C e l'umidità crescente da 70% a 90% per permettere lo sviluppo della muffa superficiale, significativa di una corretta maturazione (piumatura).

La durata della stagionatura varia da 4 a 8 settimane in base al peso del prodotto.

Il lotto sarà quotidianamente controllato visivamente e al tatto, per valutare la compattezza e l'assenza di incrostazioni superficiali.



## Caratteristiche merceologiche

Forma cilindrica-ovoidale, in alcuni casi a mattonella se i tagli vengono pressati (produzione artigianale).

Il peso minimo della «Bresaola della Valtellina» varia in relazione al pezzo anatomico utilizzato:

- a. bresaola di fesa > 3,5 kg;
- b. bresaola di punta d'anca > 2kg;
- c. bresaola di sottofesa > 1,8 kg;
- d. bresaola di magatello > 1 kg;
- e. bresaola di sottosso > 0,800 kg.

## Caratteristiche organolettiche (secondo il Disciplinare)

- Consistenza: soda, elastica
  - Aspetto al taglio: compatto e assente da fenditure
- Colore: rosso uniforme con bordo scuro appena accennato per la parte magra, bianco per la parte grassa
  - Profumo: delicato e leggermente aromatico
  - Gusto: gradevole, moderatamente saporito, mai acido.

## I difetti

I difetti possono essere legati:

- alla composizione del muscolo, ovvero la presenza di eccessiva marezzatura, **la bresaola non deve superare il 7% di grasso.**
- all'eccessivo stress animale, interruzione della catena del freddo o anomalie del pH troppo basso o troppo alto con conseguente iscurimento della carne (il pH ottimale varia tra 5,5 e 5,9)

## Analisi sensoriale

### ➤ Profumi:

- \* richiamano la concia, le spezie, il vino, se è stato utilizzato, e la carne stagionata.
- \* sentori di fruttato, frutta secca e rossa, sottobosco e funghi.

### ➤ In bocca:

- \* sapori e aromi decisi, delicati e gradevoli. Salato ma non eccessivamente (non amaro).
- \* masticabilità: struttura non gommosa e né fibrosa, con ottima palatabilità.
- \* dopo la deglutizione la bocca deve rimanere pulita con leggera persistenza di speziato e di carne stagionata.

La carne è la parte commestibile di

- Animali da macello
- Animali da cortile
- Selvaggina

I salumi sono i prodotti che derivano dalla lavorazione e trasformazione della carne, della quale conservano le componenti nutrizionali.



## Valore nutrizionale medio della carne

- Acqua 75%
- Proteine 18-25%
- Grassi 3-10%
- Zuccheri 1%
- Sali minerali e vitamine 1%
- Calorie x 100 gr 120-350

## Valore nutrizionale medio dei salumi

- Acqua 25-60 %
- Proteine 25-32%
- Grassi 25-30%
- Zuccheri 1,5-0
- Cloruro di sodio 1-5%
- Calorie x 100 gr 130-500



## *Cosa abbiamo sempre sentito dire.....*

- La carne rossa e gli insaccati sono pericolosi per la salute
- La carne di maiale è molto grassa e ricca di grassi saturi dannosi
- I salumi sono eccessivamente calorici, poco digeribili e con molti additivi



## *Basiamoci sulla realtà....*

- La carne è l'alimento con maggior contenuto di proteine
- Apporta un patrimonio di minerali difficilmente presenti, in forma così assimilabile, in altri cibi (ferro, zinco, selenio, fosforo, potassio, manganese e cobalto)
- È fonte di tutte le vitamine del gruppo B (B12 inclusa)



## *Cosa è cambiato nel tempo*

La selezione genetica ha inciso nel miglioramento della composizione della carne con la creazione di due tipologie di suini:

- Linea di suini magri, detti leggeri o da macelleria, con limitati depositi di grasso e con peso fino a 110 kg ai nove mesi di crescita
- Linea di suini più pesanti o maturi o da salumeria, con peso fino a 160 kg ai nove mesi di crescita.



## Allevamento e alimentazione

- Gli allevamenti sono ora più attenti al benessere animale in tutte le fasi della vita del suino: accrescimento, gravidanza, parto e svezzamento.
- Maggiore attenzione alle norme di rispetto ambientale
- Utilizzo di mangimi adeguati
- Macellazione senza stress

- Gli allevatori sono riusciti a modificare la composizione della carne e del grasso con l'utilizzo di alimenti di alta qualità come mais, grano, orzo, soia, crusca e altri alimenti vegetali.
- I grassi alimentari dei mangimi sono stati opportunamente selezionati (oli del mais, di colza e della soia) migliorando le caratteristiche del muscolo e del grasso, e la diminuzione del livello di colesterolo.



A livello industriale sono stati studiati processi produttivi garantiti da:

- un controllo accurato della qualità delle materie prime
- sicurezza di igienicità nella filiera di produzione
- parametri del processo produttivo standardizzati per ottenere un prodotto costante e di alta qualità



- controllo di qualità del prodotto finito
- modalità di conservazione prima della vendita
  
- modalità e tempi di distribuzione
- particolare attenzione alla catena del freddo



## *Dove siamo arrivati*

I salumi, avendo un ridotto contenuto di acqua rispetto alla carne, presentano un contenuto proteico molto elevato

- 28 gr per etto il prosciutto crudo
- oltre 30 gr per etto i salami stagionati e le salsicce

Le proteine contenute nei salumi hanno una elevata qualità biologica e sono caratterizzate da una rapida digeribilità, perché durante i processi di maturazione gli enzimi e la flora microbica hanno già operato una sorta di pre-digestione, frammentando le lunghe catene proteiche.

## *Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata*

Il miglioramento delle caratteristiche nutrizionali, organolettiche e igienico-sanitarie dei salumi li ha resi adatti ad una dieta sana ed equilibrata, e li ha resi fruibili in ogni fascia di età.

## *Fattori Negativi*

- Il sale (cloruro di sodio), elemento cardine dei processi di conservazione, diventa problematico in alcune patologie come l'ipertensione, perché la rende meno controllabile e impone un aumento della terapia. Questi pazienti potrebbero abbinare i salumi meno salati con verdura senza sale o frutta, e pane sciapo.
- Il grasso dei salumi deve essere evitato dai pazienti obesi o con problemi cardiovascolari, che potrebbero utilizzare salumi facilmente sgrassabili sempre accompagnati da verdure

## Fattori positivi – infanzia

Da sempre i salumi come il prosciutto sia crudo che cotto, lo speck e la bresaola, possono sostituire la carne nell'alimentazione dei bambini in età scolare.

L'unica attenzione è ripulire la parte esterna per eliminare pepe e spezie, perché possono essere irritanti sulla mucosa gastro-intestinale.

## *Ruolo dei salumi oggi in una dieta equilibrata: anziani*

I fabbisogni nutrizionali cambiano nell'anziano rispetto alla popolazione adulta, perché si modifica il suo metabolismo. L'attività fisica si riduce, si riduce la muscolatura e tende ad aumentare la massa grassa. Insorgono problemi di masticazione.

Si riduce la sensibilità ai sapori e ai profumi, vengono apprezzati cibi più sapidi. Non si avverte la sete, l'appetito si riduce.



I salumi, specie i prosciutti crudi più dolci, quelli cotti, alcune mortadelle di qualità, bresaole, coppe non troppo stagionate, ma anche alcuni salami più morbidi (come la finocchiona) possono essere abbinati a frutta, verdure cotte o crude, condite con erbe aromatiche, olio, limone o una goccia di aceto, senza sale, e accompagnati da pane morbido ben lievitato e con poca crosta.



Ringrazio tutti Voi per la cortese  
attenzione

M.A. Alessio Falcone