

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

M. A. Alessio Falcone



CONSORZIO DI TUTELA
BRESAOLA 
DELLA **VALTELLINA**

The logo for the Consorzio di Tutela della Bresaola della Valtellina. It features the word "BRESAOLA" in a large, black, serif font. The letter "B" is stylized with a red and white swirl inside. To the right of "BRESAOLA" is a small Italian flag. Below "BRESAOLA" is the word "DELLA" in a smaller, black, sans-serif font, followed by "VALTELLINA" in a large, black, serif font.

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.)

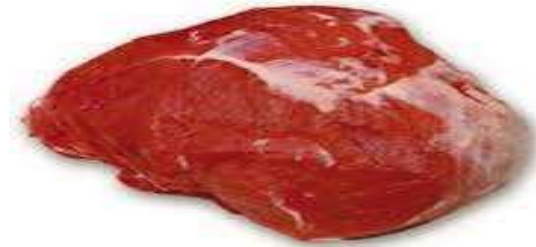
I tagli utilizzati per la realizzazione della bresaola sono:
la fesa, la punta d'anca, il sottofesa, il magatello e il sottosso.



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