

## "Siamo ciò che mangiamo, in Valtellina ci si cura con il sapore!"

In via Dante 14 a Milano, in occasione delle iniziative organizzate e promosse nell'ambito del fuori Expo, la Valtellina ha fatto parlare di sé, in particolare delle sue eccellenze enogastronomiche.

Lo scorso 21 settembre è stata la volta della **Bresaola della Valtellina IGP e del Grano Saraceno**.

Una serata dedicata non solo al buon cibo ma alla salute.

A parlarne ai numerosi giornalisti presenti è stato **Attilio Speciani**, allergologo, immunologo, docente Master di Nutrizione Università di Bologna e Milano e direttore scientifico Eurosalus.com insieme a **Franco Moro**, presidente del Distretto Agroalimentare di Qualità della Valtellina, **Fabio Moro**, presidente del Comitato per la Valorizzazione del Pizzocchero e **Paola Dolzadelli** coordinatrice del Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina IGP.

Da parte degli esperti l'analisi e quindi una risposta buona, sana e golosa per chi soffre di particolari patologie e intolleranze, per gli sportivi, per i bimbi e gli anziani, insomma per tutti coloro che vogliono tenersi in forma senza rinunciare ai piaceri della tavola.

Una tavola ricca di eccellenze quella valtellinese che presenta numerosi prodotti, molti dei quali si fregiano dei **marchi europei di qualità e di origine**.

**Il dottor Attilio Speciani** ha spiegato che **"non c'è cibo cattivo"** per quanto riguarda le infiammazioni e le allergie, ma tutto va consumato nel miglior modo, al momento giusto, con le dovute proporzioni e abbinamenti.

**Presi singolarmente o adeguatamente abbinati, i prodotti a base di Grano Saraceno - Pizzoccheri inclusi - e la Bresaola della Valtellina IGP sono un connubio perfetto dal punto di vista nutrizionale.**

La storia della cucina tradizionale valtellinese, dunque, ha conquistato a Milano, grazie all'intervento degli esperti, anche il più moderno ed esigente pubblico sempre alla ricerca di quella ricetta complessa che è "lo star bene", a cominciare proprio da ciò che mangiamo, energia per il corpo e per la mente e dunque punto di partenza imprescindibile per il nostro benessere.

**La storia di questi due prodotti diventa garanzia di qualità e unicità, caratteristiche che trovano il loro valore aggiunto nel loro territorio di provenienza: la Valtellina, piccola Valle nel cuore delle Alpi che offre suggestioni ambientali e paesaggistiche di grande effetto.**

## La storia

### Il grano saraceno in Valtellina

Il grano saraceno è una pianta spontanea nelle zone della Siberia, nei dintorni del Lago Bajikal, nelle zone della Dauria, sulle rive dell'Amur e della Manciuria. Sconosciuta agli antichi greci e romani, questa coltura si è propagata alla Cina nel X secolo e solo nel Medio Evo è iniziato il cammino verso occidente.

La diffusione del grano saraceno in Valtellina risale alla fine del 1600. Ne parla per la prima volta Giovanni Guler Von Weinech, governatore grigionese della Valle dell'Adda nel 1616. Egli lo associa alla produzione di altre granaglie che venivano coltivate all'epoca, ma che non erano sufficienti al fabbisogno delle popolazioni locali.

Recenti dati di archivio testimoniano la presenza, nella zona di Teglio, già intorno al 1600, di coltivazioni di "furmentun" (denominazione dialettale ancora oggi in uso per indicare il grano saraceno).

In provincia di Sondrio il saraceno è coltivato soprattutto sul versante meridionale delle Alpi Retiche, favorito da un clima più favorevole che ne permette la maturazione anche alle quote maggiori, spesso ben oltre i mille metri di altitudine.

### La varietà

Il grano saraceno (*Fagopyrum esculentum*) è una pianta erbacea annuale di medio sviluppo vegetativo (100 – 150 cm).

Produce un solo stelo cavo, succulento e molto fragile che presenta numerose ramificazioni. Il colore del fusto, inizialmente verde/rossastro, diviene bruno alla maturazione.

Le foglie sono lanceolate ma di forma variabile nei diversi stadi di sviluppo.

I fiori sono raggruppati in racemi che si sviluppano alla sommità delle ramificazioni o si originano all'ascella della foglia, sono privi di petali, con calice costituito da cinque sepali di colore mutante, durante la stagione vegetativa: dal verde pallido al bianco, quindi al rosa o al rosso.

L'apparato radicale è superficiale e poco esteso, rappresentando solamente il 3-4 % della sostanza secca totale.

Caratteristica peculiare del grano saraceno è quella di presentare un ciclo vegetativo estremamente breve (da 60 a 90 giorni), che ne consente la coltivazione anche in altitudine come seconda coltura dopo un cereale vernino/primaverile quali orzo e segale.

## I valori e la salute

I semi di grano saraceno sono totalmente privi di glutine e contengono di norma il 65-70% di glucidi, il 10-12% di protidi e il 2,5-3% di lipidi e sali minerali. Tali valori possono essere molto variabili.

Il grano saraceno e i prodotti derivati dai suoi sfarinati, sono stati oggetto di numerosi studi da parte di prestigiosi Istituti universitari sia in Italia che all'estero, in merito ad alcuni peculiari componenti particolarmente interessanti dal punto di vista salutistico.

## Pizzoccheri e non solo

Si presume che il legame dei Pizzoccheri della Valtellina con il territorio sia antecedente alla prima metà del 1700. È comunque ipotizzabile che la pietanza si sia diffusa con la contestuale presenza della coltivazione del grano saraceno.

Si ha notizia dei primi Pizzoccheri attorno al 1750 grazie ad un atto testamentario in cui vengono inventariati alcuni strumenti utili alla loro produzione.

I Pizzoccheri della Valtellina devono la loro notorietà alla zona geografica in cui sono nati. Il dizionario della lingua italiana (Lo Zingarelli edizione 1970) alla voce Pizzocchero, porta: "Rusticane tagliatelle a base di farina di grano saraceno, specialità della Valtellina".

Capacità tecniche, tradizioni, consolidata perizia dei pastai e soprattutto gli specifici fattori ambientali della Valtellina, legano indissolubilmente questo prodotto alla sua zona d'origine.

Le "acque di processo" poco dure, caratteristiche della provincia di Sondrio, l'aria tendenzialmente secca e le basse temperature sono alla base della produzione dei Pizzoccheri della Valtellina e di tutte le altre paste a base di grano saraceno.

## E' nata una nuova IGP

Il Comitato per la Valorizzazione del Pizzocchero ha ottenuto il marchio comunitario IGP a maggior garanzia e tutela dei consumatori.

Il disciplinare al quale si attengono i produttori prevede che sulle confezioni dei Pizzoccheri della Valtellina devono essere riportate in etichetta precise indicazioni.

Non solo, i produttori devono rispondere a precisi adempimenti per assicurare la tracciabilità del prodotto, gli impianti rispettare tutti i requisiti di idoneità e le quantità prodotte devono essere registrate.

## La Bresaola della Valtellina, la sola I.G.P.

La Bresaola della Valtellina non è una bresaola qualsiasi.

Il simbolo UE di Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.) vi assicura che state scegliendo la Bresaola della Valtellina, prodotta con passione e secondo tradizione, nel rispetto di un rigoroso Disciplinare di Produzione.

Un'eccellenza del patrimonio agro-alimentare italiano ed europeo ma, prima ancora, tipicamente valtellinese.

Questo prodotto è reso unico da un'eccezionale combinazione di fattori umani e ambientali: territorio, competenza, estro, artigianalità, tradizione e passione. Requisiti oggettivi e qualificanti del Disciplinare di Produzione.

## La forza di un marchio e la garanzia di un consorzio

Dal 1996 la Bresaola della Valtellina è garantita dal simbolo dell'UE di Indicazione Geografica Protetta, utilizzato esclusivamente dai produttori certificati della Provincia di Sondrio, che si attengono al rigoroso Disciplinare di Produzione.

Il Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina promuove l'immagine e tutela la denominazione da imitazioni e contraffazioni.

Al momento dell'acquisto verificate che sull'etichetta vi siano l'indicazione della denominazione Bresaola della Valtellina seguita dalla sigla I.G.P. e il simbolo dell'Unione Europea, elementi che assicurano la provenienza di questo raffinato prodotto.

## Solo qui in Valtellina, l'aria diventa sapore

L'unicità della Bresaola della Valtellina è garantita dall'eccezionale microclima della zona tipica di produzione. Le giuste variazioni di temperatura e umidità, grazie all'aria fresca, che di notte soffia dalle Alpi e la "Breva", il mite vento termico che, di giorno, sale dal lago di Como, creano le condizioni ideali per una perfetta stagionatura, donando al prodotto aromi e sapori peculiari e inimitabili.

## Artigiani del gusto per antica tradizione

Le caratteristiche della Bresaola della Valtellina IGP derivano dalla sua lavorazione tradizionale. Regole precise, veri e propri rituali tramandati nel corso dei secoli di padre in figlio con passione e professionalità.

Distretto Agroalimentare di Qualità  
della Valtellina S.C.A R.L.  
VALTELLINA Che GUSTO!  
Via Piazza, 23 - 23100 Sondrio  
Tel.+39 0342 201984  
Fax +39 0342 518287  
gusto@valtellina.it



valtellinachegusto.eu



Dalla scelta delle carni all'abile rituale della rifilatura, dal massaggio in salagione al dosaggio degli aromi naturali e alle giuste variazioni di umidità e temperatura.  
Si ottiene così un prodotto unico e inimitabile.

### Solo carni scelte per un prodotto sicuro, tracciato e di alta qualità

Per la produzione della Bresaola della Valtellina IGP si utilizzano solo i tagli più pregiati della coscia bovina, scelti per le loro caratteristiche chimico-fisiche e organolettiche: spessore, consistenza, morbidezza, gusto, colore, magrezza e assenza di nervature.

I produttori certificati selezionano e utilizzano le migliori carni di provenienza europea e mondiale per offrirvi un prodotto di eccellenza, controllato e garantito dall'allevamento alla tavola.

### Magra e delicata

La Bresaola della Valtellina si distingue per l'inconfondibile colore rosso uniforme con bordo scuro appena accennato per la parte magra con eventuali lievi striature di grasso di colore bianco.

Compatta al taglio, ha un profumo delicato e aromatico. Potete percepire aromi fruttati, frutta secca e rossa, profumi di sottobosco.

Di gusto gradevole e moderatamente saporito, la Bresaola della Valtellina è morbida e lascia il desiderio di assaggiarne un'altra fetta.

### Bontà e salute

La Bresaola della Valtellina IGP è il salume più leggero per eccellenza.

Povera di grassi, ricca di proteine nobili, di ferro, sali minerali e vitamine, la Bresaola della Valtellina IGP è un alimento tradizionale ma, al tempo stesso, moderno, nutriente e leggero, per questo apprezzato in tutto il mondo dai buongustai e da un sempre più consistente numero di consumatori attenti a un'alimentazione sana.

Grazie alle sue virtù nutrizionali è ideale per tutta la famiglia, per chi vuole mantenersi in forma e per gli sportivi.