



La bresaola: buona, leggera e povera di grassi

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati

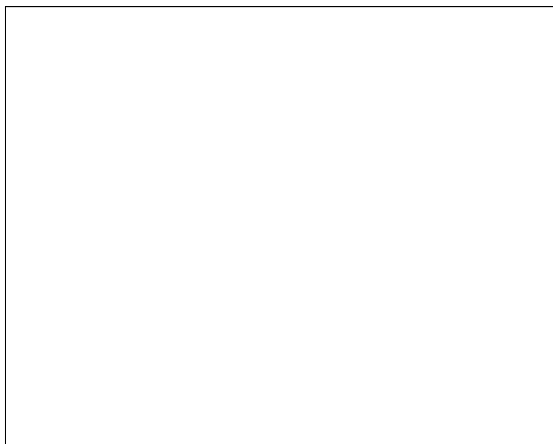


La bresaola: buona, leggera e povera di grassi

§§§googlestart§§§

La **bresaola** è un tipico salume originario della Valtellina tutelato dal marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta). Si tratta di un salume molto particolare, in quanto è confezionato con carne di bovino adulto ed ha un contenuto di [grassi](#) particolarmente basso, motivo per il quale cresce la sua presenza nelle **diete ipolipidiche**.

Parlando in termini di **valori nutrizionali**, per 100 grammi di prodotto, la bresaola ci offre 151 chilocalorie, 32 grammi di [proteine](#), 2,6 grammi di lipidi, 1600 milligrammi di sodio, 500 di potassio, 1,5 di ferro, 7 di calcio, 170 di fosforo. §§§googlemean§§§ La bresaola è davvero un alimento sano ed equilibrato, che offre, per di più, le vitamine B1 (0,12 milligrammi), B2 (0,23 milligrammi) e PP (2,40 milligrammi). Solitamente, la si integra con un pò di verdure e pane, dando vita ad un pasto completo e leggero al tempo stesso.



Prima che diventasse un prodotto con **marchio IGP**, la bresaola era un prodotto regionale, piuttosto raro da trovare nelle salumerie al di fuori della zona di produzione. Abbondava, invece, nel suo territorio e dintorni, come Milano e Svizzera.

La produzione della bresaola si è conservata nel tempo, anzi, è incrementata nel tempo, avvicinandosi sempre più ad una maggiore produzione. La bresaola viene prodotta utilizzando alcune parti della coscia di bovino, estratte in un unico pezzo, il cui peso può variare dal chilogrammo ai tre. Le parti interessate alla produzione sono la fesa, la sottofesa e altri muscoli. Il taglio più pregiato è la cosiddetta punta d'anca che corrisponde alla parte centrale della fesa.

La prima operazione effettuata sul pezzo estratto dalla coscia è la salatura, che, solitamente, avviene in vasche d'acciaio. Poi, in un secondo momento, si aggiungono vino rosso e spezie, [zucchero](#), sostanze conservanti come nitriti, nitrati di sodio e di potassio, oltre che acido ascorbico. Le dosi e le modalità





della salatura variano a seconda delle tradizioni, dei luoghi, delle condizioni climatiche che variano da stagione a stagione. Per favorire l'assorbimento del [sale](#) e la perdita di [acqua](#), le bresaole vengono rigate e massaggiate. Dopo questa particolare lavorazione, la bresaola viene lavata ed insaccata in budelli naturali o artificiali; infine, viene asciugata, riscaldata a temperatura ambiente, costantemente regolata tra i 20 e i 30 gradi. Alla fase di asciugatura segue quella di stagionatura, portata avanti a temperatura un pò più fresca di quella ambiente: la si fa scendere a 12-18 gradi, in luoghi discretamente umidi.

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

