

21 NOVEMBRE, GIORNATA MONDIALE DEL PANINO ITALIANO

ECCO LE CURIOSITÀ, I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA E 5 PANINI CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP

È una passione di tutti o quasi (98%), oltre il 65% gusta un panino almeno una volta a settimana e quasi 1 italiano su 2 lo sceglie in pausa pranzo, fuori casa (Fonte: AstraRicerche). Fast food ante litteram, è un grande classico del nostro Paese che ha conquistato tutto il mondo. Le sue origini risalgono all'antica Roma con il "panis ac perna", ossia pane con mosto e prosciutto cotto nell'acqua di fichi. Per omaggiare il #PaninoItalianoDay, il Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina propone cinque panini protagonisti di "Destinazione Bresaola" e i consigli del nutrizionista per il panino perfetto, gustoso e bilanciato

Un attimo di pura felicità in cui si torna un po' bambini, alle merende a scuola o a casa dopo le lezioni, alle ore di notte passate a studiare. Il **21 novembre** si celebra la **Giornata Mondiale del Panino Italiano (#PaninoItalianoDay)**. Fast food ante litteram, è un grande classico del nostro Paese che ha conquistato tutto il mondo. Fragrante o morbido, dalle versioni più semplici a quelle più elaborate e gourmet, il panino all'italiana è "democratico": **pratico, facile e veloce da preparare e da mangiare, ma molto più sano del classico fast food**, e soprattutto economico, comodo da portare e da gustare seduti davanti ad una scrivania, in pausa pranzo o in piedi durante una scampagnata. È indubbio che sia la soluzione preferita per un pasto fuori casa. Secondo un'indagine condotta da **AstraRicerche**, se la **quasi totalità dei nostri connazionali (98%) lo consuma occasionalmente**, oltre il **65% gusta un panino almeno una volta a settimana** e quasi un **italiano su due lo sceglie in pausa pranzo, fuori casa**. Il **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina** propone cinque panini protagonisti di "Destinazione Bresaola" e i consigli del nutrizionista Emilio Buono per il panino perfetto, gustoso e nutrizionalmente bilanciato.

DALL'ANTICA ROMA AL CONTE DI SANDWICH, LE ORIGINI DEL PANINO

Due fette di pane farcite col companatico, ma quali sono le radici del panino? La sua diffusione viene fatta risalire **all'antica Roma con il "panis ac perna"**, ossia **pane con mosto e prosciutto cotto nell'acqua di fichi**. Sarebbe stato proprio quel "panis ac perna" a dare il nome ad una famosa strada romana, Via Panisperna. A rendere famoso il panino in tutto il mondo, sarebbe stato però un conte che intorno al 1760 ne avrebbe inconsapevolmente inventato il nome. Si tratta di **John Montagu IV, Conte di Sandwich** (una cittadina della Gran Bretagna). Il politico e ammiraglio britannico era un grande amante dei giochi (soprattutto di carte). Durante le partite, per non alzarsi dal tavolo da gioco era solito chiedere al cuoco di portargli la carne tra due fette di pane, così da non essere costretto ad usare forchetta e coltello e non sporcarsi le mani. Gli altri giocatori avrebbero iniziato a copiarlo ordinando "lo stesso di Sandwich". Sarà poi a inizio '900 **Alberto Cougnet**, direttore de "L'Arte Cucinaria Italiana", a distinguere fra sandwich e panini "gravidì", inserendo questi ultimi in un ricettario. Nella tradizione contadina, il panino principale era il pane con l'olio, con il pomodoro o con il companatico (come nel caso della Bresaola della Valtellina IGP).

ECCO 5 PANINI CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP PER CELEBRARE IL #PANINOITALIANODAY

Per omaggiare il **#PaninoItalianoDay**, il **Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina** rilancia i panini protagonisti di "Destinazione Bresaola". Compagna immancabile d'avventura, ovviamente lei, la Bresaola della Valtellina IGP:

PANINO ACQUA FRAGGIA - Mozzarella di bufala, melanzane grigliate, olio EVO, origano, Bresaola della Valtellina IGP, pan focaccia

PANINO MARMITTA – Formaggio d'Alpeggio, peperoni grigliati, salsa di avocado, Bresaola della Valtellina IGP, ciabattina di pane bianco

PANINO PALÙ - Taleggio, insalatina soncino, pomodorini secchi sott'olio, bresaola della Valtellina IGP, michetta

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 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.

PANINO RÉIT - Caprino di latte vaccino, zucchine grigliate, nocciole tostate, bresaola della Valtellina IGP, panino morbido

PANINO TRELA - Valtellina Casera giovane, insalata variegata, mela golden a fette sottili, Bresaola della Valtellina IGP, pane di segale

“LE PAROLE CHIAVE? VARIARE E ALTERNARE” ECCO I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA EMILIO BUONO

*“Il panino come scelta per un pasto non va necessariamente demonizzato perché molto dipende dai condimenti che si utilizzano - spiega **Emilio Buono, biologo nutrizionista, specializzato in ambito sportivo.** Il panino può essere una soluzione completa e nutrizionalmente bilanciata, a patto che non sia troppo calorico e non diventi un’abitudine quotidiana. È meglio optare per il pane fresco, preferibilmente integrale. Il condimento deve essere vario, quindi il consiglio è quello di alternare verdure e proteine. In questo la Bresaola della Valtellina IGP si conferma la protagonista ideale del panino. Pochi grassi, tante proteine, sali minerali, vitamine. A differenza della maggior parte degli altri salumi, la Bresaola della Valtellina ha pochissime calorie, perché viene prodotta dalla lavorazione da tagli di manzo magri”.*

Delicata e raffinata, non ama il connubio con sapori troppo decisi. Si sposa, invece, con prodotti freschi e morbidi. Ingrediente base di infinite ricette, nel panino esprime il suo massimo potenziale. Un panino di 40 grammi, accompagnato a 60 grammi di Bresaola della Valtellina IGP fornisce poco meno di 200 chilocalorie (Fonte: [Tabelle nutrizionali degli alimenti del Crea](#)) e permette di disporre del corretto apporto di proteine, ferro, zinco e vitamine del gruppo B.

Ecco, quindi, le linee guida del nutrizionista per il panino ideale:

1. Che panino sarebbe senza carboidrati?

Tra i 40 e 60 g di pane rappresentano la giusta quantità, che varia anche in base alle esigenze nutrizionali e al livello di attività fisica che si svolge.

2. Le proteine sono fondamentali.

60 g di bresaola + 40 g di formaggio (a fette o spalmabile) rappresentano l’apporto di amminoacidi essenziali per la sintesi proteica.

3. In un pasto le verdure non devono mai mancare, panino compreso.

Tra i 100 e i 250 g danno un importante apporto di fibre e vitamine.

4. Bene i grassi, ma senza esagerare

Dai 10 ai 20 g di olio extravergine di oliva o di pesto forniscono il giusto apporto calorico, con la quota raccomandata di antiossidanti.

5. Dulcis in fundo, l’ingrediente segreto: un pizzico di creatività

Lasciarsi stupire dalle combinazioni e dalle sperimentazioni è l’ingrediente finale.

BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP, IDENTIKIT DELLA COMPAGNA PERFETTA DEL PANE

Una porzione da **50 grammi** (consigliata dai LARN) di Bresaola della Valtellina IGP apporta mediamente **76 kcal e solo 1 grammo di lipidi**. È ricca di **proteine nobili di alto valore biologico** (16 g per 50 g di prodotto) e **vitamine** (B1, B6 e soprattutto B12, tanto che una porzione da 50 grammi è in grado di coprirne il 25% dei fabbisogni della popolazione adulta per la vitamina B6 e il 18% per la vitamina B12) – [Fonte: Tabelle nutrizionali del Crea](#). Inoltre, **non mancano i sali minerali, soprattutto ferro, zinco, fosforo, potassio e selenio, preziosi alleati del metabolismo**, con proprietà antiossidanti e “amici dei muscoli”. Sono assenti i carboidrati, il calcio e la vitamina D, integrabili associando alla bresaola del pane e qualche scaglia di formaggio grana o parmigiano.

Ufficio stampa Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Ivana Calò Tel. 324 8175786 – i.calo@inc-comunicazione.it

Valentina Spaziani Tel. 349 574 3907 – v.spaziani@inc-comunicazione.it

CONSORZIO DI TUTELA BRESAOLA DELLA VALTELLINA

Via Piazza, 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.