

## **Giornata della Merenda (17 settembre). Quella salata piace di più.**

Che sia a metà mattina o pomeriggio, al lavoro, a scuola o in vacanza, la merenda è un rito per 31 milioni di italiani. In occasione della Giornata Nazionale della Merenda (17 settembre), una ricerca Doxa commissionata dal Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina fotografa la passione degli italiani per il momento del break spezzafame per eccellenza. La merenda salata è un must per il 34% degli italiani e se per 4 su 10 italiani sul podio della merenda preferita si piazzano pane e salumi, la Bresaola della Valtellina IGP è la protagonista ideale perché è gustosa senza appesantire (44% del campione). Ecco tre spuntini ideali per merenda e facili da preparare ideati dalla campagna "Destinazione Bresaola" del Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina. È una tradizione tutta italiana che contraddistingue l'alimentazione del nostro Paese, poi adottata anche nel mondo. A metà mattina come a metà pomeriggio, la merenda è un rito per 31 milioni di italiani, una buona abitudine di consumare più pasti durante la giornata per garantirci un apporto energetico e nutrizionale costante adeguato, senza rinunciare ad una giusta gratificazione del gusto. Il 17 settembre ricorre la Giornata Nazionale della Merenda secondo il Calendario Ufficiale della Cucina Italiana, proprio nel mese in cui rivive la sua stagione d'oro e, a scuola o a lavoro, ci si concede una ricompensa, con il plauso di nutrizionisti e dietologi. Ma non solo, gli italiani non rinunciano alla merenda nemmeno in vacanza. E se il 27% degli italiani ama alternare il dolce con il salato, per 3 italiani su 10 (34%) la merenda per eccellenza è quella salata, contro un 27% che alterna il dolce con il salato. Lo rivela la ricerca "Bresaola della Valtellina IGP, la vera icona del territorio tra tradizione e innovazione", commissionata alla Doxa dal Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina all'interno della campagna "Destinazione Bresaola", giunta alla seconda edizione per celebrare il legame del salume tipico amato da 38 milioni di italiani con il territorio in cui nasce.

### **PANE E SALUMI, PER 4 ITALIANI SU 10 UN EVERGREEN SEMPRE ATTUALE**

Per gli amanti del salato, per 4 italiani su 10 (41%) il must della merenda è pane e salumi considerata un evergreen sempre attuale. E se per 2 italiani su 10 (19%) pane e salumi sono la soluzione più "sfiziosa" che risponde alle esigenze del palato, un "nostalgico" 17% li ritiene un "amarcord" dell'infanzia, un legame emotivo che riporta col pensiero a quei sapori semplici e fatti in casa, spesso preparati dalla nonna. Come a dire, a volte



bastano due soli ingredienti, come la combinazione di pane e salumi, per fare la felicità. Proprio nell'ambito della riscoperta di una tradizione genuina, la Bresaola della Valtellina IGP viene eletta compagna ideale del pane per una merenda salata, anche in vacanza. Tra i motivi di questo trend, la sua leggerezza e versatilità: per quasi 1 italiano su 2 (44%), il salume tipico della Valtellina è perfetto con il pane a merenda perché è gustoso senza appesantire (con una forte presenza del campione femminile, 48%), seguito da un 27% che la ritiene pratica e versatile e un 25% che segue il consiglio dei nutrizionisti eleggendola come alimento ideale.

## **GLI SPUNTINI CON LA BRESAOLA DELLA VALTELLINA IGP IDEATI DAGLI CHEF DEL TERRITORIO**

Per omaggiare la merenda, il Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina rilancia due delle proposte culinarie protagoniste dell'edizione di quest'anno di "Destinazione Bresaola", ideate dagli Chef del territorio per recuperare una selezione di piatti autentici della memoria valtellinese e interpretarli in spuntini facili da replicare: Mattia Giacomelli (Il Locale) da Chiavenna con il suo "Strisciatt", un roll di Bresaola della Valtellina in tempura e Ivan Sutti (Eden) da Cosio Valtellino con "Valtellina 2022", pizza gourmet con Bresaola della Valtellina (per il dettaglio vd. Focus 1). Compagna immancabile d'avventura, ovviamente lei, la Bresaola della Valtellina IGP, in abbinamento agli altri prodotti del territorio.

## **LA MERENDA NELLA STORIA: IN PRINCIPIO FU LA RICOMPENSA PREPARATA DAI MONACI**

L'etimologia deriva dal latino (è il gerundio del verbo "merere", "meritare"). Originariamente, era un momento che bisognava meritarsi, una ricompensa dopo il duro lavoro nei campi o in attività fisicamente pesanti e, a metà mattina e pomeriggio, era un vero e proprio pasto, principalmente salato, che doveva essere estremamente sostanzioso per reintegrare il grande dispendio energetico e soprattutto compensare i pasti serali che di norma erano molto frugali. Già dagli anni '50, le mutate condizioni sociali ed economiche arricchirono l'alimentazione giornaliera con piccoli spuntini intermedi. La merenda più antica della storia di cui abbiamo notizia è il bretzel (o pretzel), il noto biscotto salato preparato dai monaci europei proprio come premio da dare ai bambini che studiavano e imparavano a memoria la Bibbia ("pretiola", "ricompensa" in latino, e da qui "pretzel"). La merenda principale, quella che proveniva direttamente dall'origine contadina, era il pane con l'olio, con il pomodoro o con il companatico (come nel caso della Bresaola della Valtellina IGP). Tra le varianti dolci, la più diffusa e apprezzata era pane, burro e zucchero, o vino.



## **PRATICA, GENUINA E GUSTOSA: I TRE MUST DELLA MERENDA SECONDO GLI ESPERTI**

Il parere dei nutrizionisti è unanime: la merenda è un pasto estremamente importante che evita di attingere alle energie di riserva, riducendo i cali glicemici e migliorando il metabolismo. Diverse ricerche hanno provato che con 5 pasti si ha un miglioramento generale dei parametri metabolici (lipidici e glicemici) e un minor rischio di malattie cardiovascolari e cronico-degenerative. Dovrebbe coprire circa il 5-10% dell'energia totale della giornata e dovrebbe avere tre caratteristiche: pratica (meglio se monoporzione), fatta con ingredienti genuini e leggeri, gustosa, per permettere all'organismo di riprendere le forze senza appesantirlo. Per gli amanti della merenda salata, un panino di 40 grammi, accompagnato a 30 grammi di Bresaola della Valtellina IGP fornisce 158 chilocalorie e permette di disporre del corretto apporto di proteine, ferro, zinco e vitamine del gruppo B. La Bresaola è tra gli alimenti indicati per la merenda, con 25 g di carboidrati e 13 g di proteine. Grazie al ridotto apporto calorico è un ingrediente di ottima qualità per una merenda genuina e nutriente.