

10 Gennaio 2020

Bresaola di suino, la leggerezza profuma di spezie

L'insaccato della tradizione contadina è il più magro e il più consigliato nelle diete. Il suo sapore è dolce e delicato, da gustare in ricette semplici



Abruzzo

La **bresaola di suino** è un salume **magro, leggero e ricco di sapore**. Ottenuta dalla carne più tenera e magra di suini italiani, il lombo, è anche nota come lonzino o arista. Una volta tagliata il colore delle fette è **rosso vivo**, più chiara di quella prodotta con carne di bovino. Come quest'ultima è un prodotto della **tradizione contadina** tra i primi ad essere consumato dopo la lavorazione perché **privo di grasso**.

Per ottenere la bresaola di suino la carne viene salata, aromatizzata, lasciata in salamoia per alcuni giorni e insaccata in budello. **La stagionatura è breve**, uno o due mesi al massimo e il risultato è un salume dal **sapore dolce e delicato**. Ricca di proteine e povera di grassi, la bresaola di suino è altamente digeribile e con poche calorie: una porzione da 100 grammi ha un apporto calorico di **circa 160 kcal** con 16% di grassi, 2% di carboidrati e 83% di proteine. Inoltre contiene ferro, sali minerali e vitamine.

I salumieri di Castel Castagna. Tra i monti del Gran Sasso la bresaola è di maiale [1]

Come gustarla? Dopo averla **tagliata a fette sottili** può essere adagiata su un **letto di rucola o insalata** e condita con un filo d'olio extravergine di oliva, pepe e succo di limone. È però meglio evitare di spremere il limone direttamente sulla bresaola, perché questa abitudine tende ad ossidare il prodotto. Per ovviare a questo problema è preferibile preparare un'**emulsione con limone, olio e pepe** da cospargere sulle fette di bresaola.

Se la bresaola è tra gli ingredienti di una preparazione che prevede la cottura, come ad esempio la pizza, il consiglio è quello di aggiungere le fette fuori dal forno. Un modo per evitare che le caratteristiche organolettiche del prodotto siano modificate dal calore.

Per apprezzarla al meglio la bresaola deve essere tagliata sottile e non abbinata ad alimenti dal sapore forte. Così sarà possibile apprezzare il sapore delicato, la consistenza e l'aroma speziato.

Una ricetta gustosa e dietetica: **involtini di bresaola** con riso e Parmigiano Reggiano. Mettete il riso precedentemente cotto in una ciotola e aggiungete mescolando Parmigiano Reggiano, sale, pepe e un filo d'olio extravergine d'oliva. Potrete poi sbizzarrirvi la fantasia unendo ortaggi dal sapore delicato (i peperoni o i carciofi non sono ad esempio indicati) e anche frutta (come mela verde e mango). Stendete la fetta di bresaola e riempietela con il riso condito fino a formare un piccolo involtino.

La bresaola di suino può essere servita come **piatto unico o come antipasto**, gustata semplicemente con il pane o aggiunta a un'insalata.

Una volta affettata la bresaola ha bisogno di particolare attenzione per essere conservata correttamente. Per questo è sempre consigliabile acquistarla e consumarla rapidamente, meglio entro le 24 ore. In alternativa è necessario conservarla in frigorifero in un contenitore per alimenti. Se la bresaola è in trancio la conservazione deve avvenire in frigorifero, avvolta in un canovaccio, a una temperatura tra 0 e 4 °C.

Links

[1] <http://territori.coop.it/territori/i-salumieri-di-castel-castagna-tra-i-monti-del-gran-sasso-la-bresaola-%C3%A8-di-maiale>