**AL VIA LA STAGIONE SCIISTICA 2021-22 IN VALTELLINA**

**LE DOP BITTO E VALTELLINA CASERA, FORMAGGI RICCHI DI PROTEINE E AMINOACIDI, SNACK IDEALE PER LO SCIATORE  
 I CONSIGLI DEL DOTT. PIRETTA PER VIVERE LA MONTAGNA CON LA GIUSTA ENERGIA**

(Sondrio, 17 novembre 2021). Conto alla rovescia per l’apertura della stagione sciistica 2021-22 in Valtellina, che si prepara ad accogliere dal 27 novembre i turisti con **200 km di piste innevate e oltre 90 impianti di risalita** da Livigno a Bormio, da Santa Caterina Valfurva a Madesimo, fino a Chiesa Valmalenco e Aprica, con alcune località che offrono la possibilità **di praticare anche lo**[sci notturno](https://www.valtellina.it/sci-notturno-in-valtellina). Luoghi di fascino che generano afflussi turistici importanti grazie a un’offerta variegata della Valle, che concilia sci, sport invernali, enogastronomia e cultura. Basti pensare che nel periodo pre-covid, solo Livigno registrava nella stagione invernale oltre 1,2 milioni di presenze, per l’80% straniere (dati stagione 2018-2019), con una media di permanenza di oltre una settimana.

Accanto a sport di montagna, panorami unici e passeggiate, la Valtellina offre **numerose occasioni per scoprire i sapori tipici del territorio,** espressioni di una tradizione secolare: si va dalla Bresaola della Valtellina Igp ai formaggi come il **Valtellina Casera Dop e il Bitto Dop,** da gustare sulle piste, come semplice snack o a pranzo con un panino. Per i più golosi l’alternativa è un lunch in baita a base di piatti identitari come i pizzoccheri (rigorosamente fatti con il Valtellina Casera Dop, **da provare anche in versione light**), o gli sciatt.

Paura dei grassi? Sbagliato: anche questi devono far parte dell’alimentazione, nell’ordine del 25% del totale delle calorie giornaliere. L’importante sono le giuste quantità. “Gli sportivi non devono avere alcun timore – **racconta il dottor Luca Piretta, medico, gastroenterologo e nutrizionista**. Il formaggio, soprattutto quando è ricco di **acidi grassi coniugati e acido linoleico**, come il Bitto Dop, è un nostro grande alleato. Ha il vantaggio di concentrare in volumi piccoli una grande quantità di proteine ad alto valore biologico e aminoacidi essenziali. È quindi lo snack perfetto per affrontare le piste con la giusta dose di energia, grazie all’apporto di vitamine A e D, di proteine e di calcio, importante per le ossa e i muscoli. Le ultime linee guide del Crea – continua Piretta - considerano latte e derivati come uno strumento di salute: **vanno assunti tutti i giorni**, nella giusta quantità, nel contesto di una corretta alimentazione e della dieta mediterranea”.

**PANINO DELLO SCIATORE O PIZZOCCHERI LIGHT: IL COMUNE DENOMINATORE È IL FORMAGGIO**

Per non perdere nemmeno un minuto di divertimento sulle piste, un’opzione valida e pratica è pranzare velocemente con un “**panino dello sciatore**” in alta quota. “**Attenzione**- consiglia Piretta - **anche il pranzo con un panino deve essere completo:**80grammi di Bitto e 60 di pane, magari abbinati a una verdura a foglia larga, sono l’esempio dello snack perfetto per uno sportivo. Questo formaggio, infatti, è fonte di energia grazie ai **grassi buoni presenti.**Abbinatelo con lattuga, radicchio, cicoria, biete, verza o, perché no, anche legumi”.

Due le soluzioni proposte dal nutrizionista per rendere un semplice panino al formaggio un delizioso spuntino gourmet: la prima, dedicata a chi ama i formaggi più stagionati, è **una ciabattina di grano duro con 80g di Bitto Dop con una fetta di pomodoro ramato, zucchine grigliate e una manciata di semi di papavero.** La seconda è pensata, invece, per chi preferisce un formaggio più fresco come il **Valtellina Casera Dop giovane, da abbinare a un’insalata condita con aceto balsamico, qualche fetta di mela golden e del pane di segale.**

Se invece avete tempo e voglia di godervi un pranzo in totale relax, in uno dei tanti ristoranti a bordo pista o in vetta, e assaporare le eccellenze locali circondati dalle cime delle montagne innevate, optate per un piatto unico **come i tipici pizzoccheri della tradizione, preparati in versione light con 50g di Valtellina Casera Dop e verza**. “Potete scegliere anche piatti completi come gli sciatt, la pasta in brodo, una zuppa di verdure con legumi e cereali o la polenta con Bitto DOP– suggerisce il nutrizionista. In questi casi **però è essenziale concedersi più tempo prima di tornare sulle piste e rinunciare a pane e dolci**,per evitare problemi digestivi e rischi legati al freddo e alle necessità muscolari”.

\* indicazioni che si riferiscono ad un adulto standard che compie attività sportiva. Ogni quantità varia a seconda della persona, del tipo di attività svolta, dell’età e dello stile di vita che si segue.

\*\*\*

**Il Consorzio per la Tutela dei Formaggi Bitto e Valtellina Casera** opera dal 1995 in provincia di Sondrio per difendere l'unicità dei due formaggi DOP valtellinesi, tutelarli da qualsiasi imitazione e promuoverli sul mercato nazionale ed internazionale. E lo fa grazie ad una serie di scrupolosi controlli sull’intera filiera. I soci del Consorzio, che appartengono alle due filiere produttive sono 165 tra allevatori, produttori e stagionatori, piccole e grandi aziende zootecniche, latterie di paese e moderni caseifici. Dal 1996 Valtellina Casera e Bitto hanno conseguito la DOP: la loro produzione segue ritmi, saperi e regole ben precise dettate dai disciplinari di produzione, a garanzia dell’origine e dell’unicità di questi formaggi. L'ente certificatore a garanzia del consumatore è dal 1998 il CSQA di Thiene.

**#Followus su #formaggidopdivaltellina e su** [**www.ctcb.it**](http://www.ctcb.it)

**Per contatto: INC – ufficio stampa**

Valentina Spaziani - +39 3495743907 [-v.spaziani@inc-comunicazione.it](mailto:-v.spaziani@inc-comunicazione.it)

Ilaria Koeppen 3420773826 - [i.koeppen@inc-comunicazione.it](mailto:i.koeppen@inc-comunicazione.it)

**FOCUS 1**

**LA RICETTA DEI PIZZOCCHERI LIGHT**

I pizzoccheri sono piatto simbolo della tradizione contadina Valtellinese e racchiudono l’anima e la storia della cucina locale. A Teglio, patria del Pizzocchero, è nata nel 2002, la prima e unica “Accademia del Pizzocchero”, che ha lo scopo di tutelare, promuovere e diffondere questa specialità apprezzata in tutto il mondo. I pizzoccheri si presentano come delle tagliatelle dal colore scuro, caratteristica dovuta al mix di farina bianca e nera di grano saraceno. Serviti solitamente con verze e patate, a dare il gusto inconfondibile ai pizzoccheri è il condimento con il burro d’alpe e formaggio locale come il Valtellina Casera DOP.

Ma niente paura, ecco una proposta light per i più attenti alla linea e per chi cerca una ricetta **più leggera con poco condimento. Provatela** per potervi godere questo piatto, tra una sciata e una ciaspolata sulle vette innevate della Valtellina.

Per il nutrizionista Dott. Piretta i pizzoccheri rappresentano infatti un piatto unico e nutriente per affrontare le rigidità d’alta quota, a patto che il formaggio (50g a persona) venga sempre accompagnato da una buona quantità di verdure a foglia larga, come la verza. ***Difficoltà****: MEDIO*

***Preparazione****: 1 H 30 MIN*

***Dosi****: 2 PERSONE*

***Ingredienti:***

*150 g di farina di grano saraceno*

*50 g di farina bianca 00*

*200 g di verza*

*2 patate*

*1 cipolla*

*2 spicchi di aglio*

*40 g di burro oppure 16g di olio EVO*

*100 g di formaggio Valtellina Casera DOP*

*40g Grana Padano DOP grattugiato*

*Sale q.b.*

*Pepe q.b.*

**PREPARAZIONE**

1. Mescolate le due farine, impastatele con acqua e lavorate per circa 5 minuti. Con il mattarello stendete la pasta in una sfoglia non troppo sottile e ricavatene tante listarelle larghe circa 1 cm e lunghe 7 cm. Fate asciugare.
2. Lavate le foglie di verza e ricavate delle striscioline non troppo sottili. Sbucciate le patate, tagliatele a dadini.
3. Cuocete in acqua salata le verze e le patate, unendo i pizzoccheri dopo 5 minuti.
4. In una padella fate fondere il burro e rosolatevi la cipolla e gli spicchi di aglio. Scolate la pasta insieme con le verdure e distribuitela in una zuppiera alternandola a strati di formaggio Valtellina Casera DOP a scaglie e grana grattugiato. Servite subito con una spolverata di pepe.