

Valtellina: tradizione nel gusto, energia per una vita attiva

I prodotti della tradizione valtellinese si fondono con i principi della nutrizione contemporanea, grazie a ingredienti locali che uniscono gusto, equilibrio e forza naturale, ideali per chi sceglie uno stile di vita sano e attivo

Sondrio (24-11-2025) – **Gli elementi tipici della cucina valtellinese**, nati per nutrire le genti di montagna con sostanza e forza, sono oggi riscoperti per il loro equilibrio e valore nutrizionale. **Bresaola, segale, grano saraceno, mele e prodotti caseari** rispondono oggi alle esigenze moderne: energia costante, proteine di qualità, vitamine e nutrienti essenziali. Attraverso il **Distretto Agroalimentare di Qualità (DAQ)**, le eccellenze DOP e IGP della valle si uniscono per raccontare, anche in occasione dei Giochi Olimpici e Paralimpici Invernali Milano Cortina 2026, l'autenticità di un territorio dove gusto, cultura e natura si fondono in un'unica esperienza: *Valtellina – Taste of Emotion*. (Valtellinachegusto.it)

In questa terra alpina, insomma, **tradizione e modernità si incontrano anche a tavola**, dove il gusto dialoga con il benessere e ogni prodotto racconta l'energia autentica delle montagne. Ecco, quindi, un percorso tra i sapori più tipici della Valtellina, tra antichi valori e benefici che continuano ancor oggi a offrire.

LA BRESAOLA, IL SIMBOLO DELL'ALIMENTAZIONE VALTELLINESE

Prima fra tutti i prodotti tipici, la **Bresaola della Valtellina IGP**, nata tra le montagne, in un clima asciutto e ventilato che ne favorisce la stagionatura naturale, è il risultato di una tradizione antica capace di trasformare la semplicità in eccellenza. Le sue proteine magre e di alta qualità, unite al basso contenuto di grassi, la rendono **ideale per chi pratica sport**, segue una dieta equilibrata o semplicemente desidera mangiare con leggerezza. Si abbina con naturalezza agli altri prodotti valtellinesi, creando combinazioni uniche che raccontano il territorio attraverso il gusto ([Consorzio di Tutela Bresaola della Valtellina](#))

LA SEGALE COME LA MONTAGNA: FORTE E GENUINA

La segale è il simbolo di sostentamento delle comunità locali, risposta naturale in un ambiente dove il grano tenero non poteva crescere. Il **pan de sègol**, impastato con farina integrale e lievito naturale, viene ancora preparato a forma di ciambella. Oggi alcuni produttori valtellinesi coltivano la segale in modo biologico, mentre panifici e agriturismi recuperano le ricette tradizionali a lievitazione naturale. Ricca di fibre, minerali e vitamine del gruppo B, favorisce sazietà, regolarità intestinale e stabilità glicemica, grazie ai suoi **carboidrati che rilasciano energia in maniera graduale e prolungata** ([Progetto Segale 100% Valtellina](#))

Anche la ricerca scientifica conferma ciò che la tradizione già intuiva: i prodotti a base di segale integrale contribuiscono a migliorare il controllo del peso grazie all'elevato contenuto di fibre e al cosiddetto “**fattore segale**” (**rye factor**, descritto da ricerche scandinave sul ruolo della segale nell'alimentazione), ovvero la capacità di ridurre la risposta insulinica dopo i pasti rispetto ad altri cereali. Gli studi parlano di benefici sul benessere metabolico e sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari. ([NutriMI, 2020 – Il “rye factor” nel pane di segale](#)).

IL GRANO SARACENO, SEMPLICE E VIGOROSO

Dove altri cereali non potevano prosperare, questo pseudo-cereale, introdotto probabilmente nel tardo Medioevo (dalla Siberia e Mancuria attraverso l'Europa centrale e il Mar Nero), si diffuse rapidamente nei campi terrazzati, diventando parte essenziale della cucina contadina. La sua farina, scura e dal profumo intenso, divenne presto **protagonista di piatti oggi iconici come i pizzoccheri e la polenta taragna**.

Il grano saraceno dal punto di vista nutrizionale è considerato un concentrato di vitalità: ricco di proteine di alta qualità, fibre, sali minerali e antiossidanti naturali. **Privo di glutine**, favorisce la digestione e sostiene il metabolismo, offrendo energia duratura. Oggi è oggetto di numerose ricerche internazionali che ne valorizzano il ruolo in una dieta equilibrata: i prodotti a base di grano saraceno possono contribuire a migliorare i profili lipidici e glicemici, aiutando a ridurre colesterolo e zuccheri nel sangue. Inoltre, i suoi composti esercitano un'azione protettiva contro l'infiammazione e lo stress ossidativo. ([CREA 2024 – Il grano saraceno per la vita e per lo sport; FIDAF - Cubadda, 2018 – Grano saraceno: una coltura da rivalutare](#))

IL BURRO D'ALPE E I FORMAGGI DOP DELLA VALTELLINA

Insieme al latte e al formaggio, il **burro** rappresenta una delle espressioni più immediate e quotidiane della produzione casearia. Nasce ad **alta quota**, dove i pascoli estivi offrono erbe e fiori che arricchiscono naturalmente il latte di profumi e sapori unici. Oggi come allora è una riserva di energia per l'inverno e fonte di vitamine liposolubili A, D ed E, utili per il metabolismo e il sistema immunitario. Se consumato in piccole quantità e con equilibrio, il burro d'alpe è oggi riscoperto anche da chi pratica sport o attività all'aria aperta come alimento funzionale, naturale fonte di energia e vitalità.

Sempre in ambito caseario, una menzione d'onore spetta ai **formaggi DOP della Valtellina**, in primis il Valtellina Casera e il Bitto DOP, opera di un sapere antico che unisce natura e cultura, lavoro e rispetto: se da una parte il **Valtellina Casera**, ottenuto da latte parzialmente scremato, ha un profilo più equilibrato e leggermente più leggero, pur restando un formaggio sostanzioso e ricco di gusto, dall'altra il **Bitto DOP**, più corposo per la presenza di latte intero e talvolta caprino, risulta solo leggermente più "ricco", ma a livello energetico la differenza è minima. Entrambi, infatti, offrono un'energia costante e naturale e sono eccellenti fonti di calcio, proteine e vitamine liposolubili (A, D, E), nutrienti che sostengono ossa forti e metabolismo attivo: per questi motivi, sono ideali per chi, in montagna, pratica attività sportive o semplicemente cerca nel cibo la forza autentica della terra valtellinese. Inoltre, il Valtellina Casera DOP è privo di lattosio e galattosio con una buona presenza di diversi elementi nutritivi, come confermano i risultati del Progetto SIMCA promosso dal Consorzio Tutela Formaggi Valtellina Casera e Bitto ([Consorzio Tutela Valtellina Casera e Bitto - Progetto SIMCA](#)).

Intervistato dal **Consorzio per la Tutela dei Formaggi Bitto e Valtellina Casera**, il **Dottor Luca Pirella**, medico gastroenterologo e nutrizionista, spiega che i formaggi sono preziosi alleati anche per gli sportivi: ad esempio, proprio il Bitto DOP, oltre ad essere ricco di acidi grassi coniugati e acido linoleico, concentra in piccoli volumi proteine ad alto valore biologico e aminoacidi essenziali, offrendo anche vitamine A e D e calcio, utili per ossa e muscoli. Infatti, le **linee guida del CREA** ([Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria](#)) indicano latte e derivati come strumenti di salute: da consumare ogni giorno, nelle giuste quantità, all'interno della dieta mediterranea, come parte di un'alimentazione bilanciata.

LE MELE DELLA VALTELLINA IGP, DALLA NATURALE VITALITÀ E LEGGEREZZA

Infine, completano questo mosaico di gusto e salute le mele della Valtellina. Frutto di una terra che beneficia del sole e dei monti, sono ricche di fibre, vitamina C e antiossidanti naturali, alleati della digestione e del benessere quotidiano, e offrono, con la loro freschezza e leggerezza, un'energia immediata, ideale per chi

pratica una vita sana e attiva. Nella semplicità di una mela si custodisce il cuore del suo luogo d'origine, simbolo semplice ma perfetto della naturale vitalità valtellinese.

Dalla dolce Fuji alla equilibrata Golden, fino alla più fresca e profumata Renetta: coltivate sui versanti esposti della valle, le **mele della Valtellina maturano lentamente grazie all'escursione termica tra giorno e notte, che ne concentra aromi, zuccheri e croccantezza**. Qui le mele trovano un ambiente adatto alla maturazione naturale, capace di esaltare ogni varietà. La qualità e la costanza di questo lavoro hanno portato nel tempo al riconoscimento ufficiale delle Mele della Valtellina IGP, garanzia di origine e rispetto per il territorio ([Consorzio di Tutela Mela di Valtellina](#)).

Per maggiori informazioni sul territorio della Valtellina: www.valtellina.it



A proposito di APF Valtellina

L'[Azienda di Promozione e Formazione della Valtellina](#) è Azienda Speciale della Provincia di Sondrio e ha l'obiettivo di comunicare e promuovere questo territorio montuoso nel nord della Lombardia, al confine con il cantone svizzero dei Grigioni, che, in uno spazio relativamente contenuto, racchiude un'infinita varietà di emozioni. È un luogo dove imparare ad amare e a vivere la montagna nelle sue espressioni più autentiche: dal richiamo irresistibile e severo delle cime, anche oltre i 4.000 metri, alla dolcezza di prati, pascoli e vigneti. Una palestra a cielo aperto adatta a tutti, dagli amanti dello sport alle famiglie, da scoprire ognuno al proprio passo. Ma la Valtellina è anche un territorio di borghi ricchi di storia, dove le tradizioni sono conservate da produttori, vigneroni, agricoltori e allevatori, persone che valorizzano un'enogastronomia dalle caratteristiche uniche e che difendono con orgoglio la propria terra.

Per dar voce a questo mosaico di realtà che compongono un'unica destinazione, caratterizzata da valori ed eccellenze comuni (identità, ospitalità, accoglienza, purezza della natura, cultura, enogastronomia), APF Valtellina collabora con i vari Consorzi locali, infopoint ed enti di promozione turistica, oltre che protagonisti del mondo enogastronomico come Distretto Agroalimentare di Qualità della Valtellina e Strada del Vino e dei Sapori della Valtellina.

**Contatti per la stampa**

DAG Communication | valtellina@dagcom.com

Miriana Cappella | mcapella@dagcom.com | +39 370 1569522

Elena Ubertazzi | eubertazzi@dagcom.com | +39 349 5420242

Margherita Castelnuovo | mcastelnuovo@dagcom.com | +39 340 7579984