

ECCO IL FORMAGGIO CHE RISPONDE PERFETTAMENTE ALLE ESIGENZE DI UN'EQUILIBRATA DIETA QUOTIDIANA

Con il Grana Padano un «investimento» in salute

Il formaggio Grana Padano ha caratteristiche nutrizionali uniche a cominciare dalla pronta digeribilità e dalla rapida assimilazione, dovute al periodo di stagionatura e alla presenza degli aminoacidi liberi che stimolano l'attività degli enzimi digestivi. Punti di forza che rendono Grana Padano perfetto per chi deve fare il pieno di energia in poco tempo.

Grana Padano è un alimento ottimo per i bambini fin dai primi mesi di vita ed un prezioso componente della dieta della mamma in attesa, ma è altrettanto indicato per gli anziani, grazie ai minerali che contiene, tutti preziosi per la salute di ossa, muscoli e cellule.

Ideale da consumare in tutte le attività di fitness, Grana Padano risponde perfettamente alle esigenze di un'equilibrata dieta quotidiana.

Grana Padano è ricco di proteine ad alto valore biologico, simili a quelle del latte. Cento grammi di formaggio, con 384 calorie, contengono le proteine di 200 grammi di carne e le sostanze nutritive di un litro e mezzo di latte.

In ogni forma abbondano i sali minerali. In 50 grammi di Grana Padano si trovano ben 600 milligrammi di calcio, una quantità pari al 60% del fabbisogno giornaliero di adulti e anziani, al 50% di quanto occorre ad un adolescente e al 43% di quello necessario ad una donna in gravidanza o in fase di allattamento. Si tratta di una sostanza importantissima, perché ha un ruolo fondamentale nei processi della conduzione nervosa, della contrazione muscolare e della permeabilità cellulare.

È un formaggio ricco di fosforo, essenziale per sviluppare l'apprendimento, di iodio, di grande importanza per il buon funzionamento della tiroide e di

selenio. Fornisce al corpo umano notevoli apporti anche di rame e zinco, ritenuti utili per rallentare l'invecchiamento cellulare e per dare tono e potenza ai muscoli, e di magnesio, sostanza essenziale per lo sviluppo dello scheletro e per l'attività di specifici enzimi che regolano il metabolismo.

Grana Padano smentisce inoltre il luogo comune per il quale i formaggi contengono solo grassi saturi; in realtà ci sono grassi e grassi e non tutti fanno male. Il Grana Padano contiene una percentuale di oltre il 40% di grassi insaturi, considerati i migliori per l'organismo umano, accanto ad una parte di grassi saturi; quindi, il contenuto medio di colesterolo in 50 grammi di Grana Padano è di appena 54,5 milligrammi.

Infine, Grana Padano contiene ben otto vitamine: A, B1, B2, B6, B12, D, PP e E.

Grana Padano è protagonista della cultura gastronomica: a scaglie, grattugiato o in bocconcini, da solo o in una ricchissima serie di abbinamenti dagli antipasti al dessert. Ma è pure ingrediente prezioso dei piatti della cucina italiana, come delle invenzioni degli chef più creativi della cucina internazionale, che lo esigono per le loro innovative proposte.

È un formaggio che si amalgama con il latte per creare piatti semplici e gustosi. Rende vivaci al palato torte e piatti a base di verdure. Si esalta con la pasta di grano duro ed i suoi condimenti e trasforma in un piacere unico le paste fresche delle più antiche ed apprezzate cucine regionali.

Esalta il gusto naturale della carne dei piatti freddi ed è prezioso sostegno di vitello e manzo.

E con il pesce si sposa a scaglie o grattugiato.



