



Cartella stampa

Settembre 2017

## **IL GORGONZOLA È BUONO... ANCHE PER CHI E' INTOLLERANTE A GLUTINE E LATTOSIO**

La presenza o meno del **lattosio** negli alimenti è diventata un'informazione di grande interesse per i consumatori. Per questo il Consorzio per la Tutela del formaggio Gorgonzola Dop ha commissionato ad un ente terzo, il *Centro di Ricerca CREA di Lodi* (ex – Istituto sperimentale lattiero caseario), una ricerca che ha confermato un risultato ampiamente atteso: **il contenuto di lattosio nel Gorgonzola è ben al di sotto del limite ministeriale per definire un formaggio "naturalmente privo di lattosio": <0.1 g/100g.**

**Perché questo sia possibile è molto semplice!** - Nel Gorgonzola il lattosio, lo zucchero caratteristico del latte, viene consumato dai batteri lattici nel corso della fermentazione ed è quindi virtualmente assente. Un'ottima notizia per chi soffre di questa intolleranza che, in Italia oscilla intorno al 50 % della popolazione, in particolar modo al Sud, e rappresenta una percentuale maggiore che nel resto d'Europa.

**Anche l'intolleranza al glutine, piuttosto sottostimata, è in crescita esponenziale nel nostro Paese.** In base ai dati del Ministero della Salute, in Italia i celiaci diagnosticati sono circa 600.000, quasi l'1% della popolazione, con un 10% di nuove diagnosi ogni anno. La celiachia viene scoperta spesso in età adulta, con una frequenza di circa tre volte superiore nelle donne rispetto agli uomini. Per questo il Consorzio Gorgonzola, attraverso una verifica tra i propri produttori associati, ha constatato che il penicillium utilizzato nella produzione di formaggio Gorgonzola Dop e caratterizzante il processo delle muffe nel formaggio, è gluten free in quanto la farina di frumento usata come substrato di crescita delle muffe è stata sostituita con l'amido di riso, cereale naturalmente privo di glutine. In questo modo anche gli intolleranti al glutine possono consumare il Gorgonzola DOP in assoluta tranquillità.

**A proposito di muffe.** Non fa male forse ribadire - come fa notare il **Prof. Roberto Foschino** - che le muffe che conferiscono al Gorgonzola Dop le caratteristiche venature blu-verdastre e/o grigio-azzurre (erborinatura) *"sono muffe 'buone', ovvero colture selezionate e adatte al consumo, e non hanno nulla a che vedere con quelle che possono svilupparsi durante la conservazione degli alimenti"*.

**Consorzio per la tutela del Formaggio Gorgonzola DOP**

Via A. Costa, 5/c – 28100 Novara

[www.gorgonzola.com](http://www.gorgonzola.com)

**UFFICIO STAMPA:** STUDIO CONTATTO - 02.796988 - [ufficiostampa@gorgonzola.com](mailto:ufficiostampa@gorgonzola.com)



**Ma ci sono altre cose di cui è privo il Gorgonzola!** - Additivi e conservanti, ad esempio. Per conservare il Gorgonzola Dop, infatti, sono sufficienti solo la pastorizzazione del latte e il sale. Questi due ingredienti, aggiunti a caglio, fermenti lattici, muffe e lieviti selezionati, sono tutto ciò che occorre per produrre il Gorgonzola Dop.

Per i consumatori di oggi è molto importante conoscere esattamente il contenuto di ciò che portano a tavola. Queste utili informazioni fanno parte dell'orientamento sempre più diffuso verso stili di vita corretti e un'alimentazione equilibrata, evitando abitudini dannose per l'organismo. Il semplice concetto di "mantenersi in salute" si sta evolvendo rapidamente nel concetto più ampio di benessere inteso come "*stare bene*" che si traduce, a tavola, nella costante ricerca del perfetto equilibrio tra ciò che fa bene e ciò che appaga i sensi e soddisfa il gusto.

Vi proponiamo di seguito un piatto unico, completo e bilanciato.

## INSALATA DI FARRO PERE E GORGONZOLA

DIFFICOLTÀ: FACILE  
PREPARAZIONE 45 min.

### DOSI PER 4 PERSONE

Ingredienti per 4 persone  
60 g di Gorgonzola piccante DOP  
1 cucchiaino di Aceto bianco  
300 g Farro  
1 cucchiaio di Miele  
4 cucchiari di Olio di oliva extravergine  
2 pere  
1 mazzetto di Rucola  
Sale e pepe quanto basta



### Preparazione

**Consorzio per la tutela del Formaggio Gorgonzola DOP**

Via A. Costa, 5/c – 28100 Novara

[www.gorgonzola.com](http://www.gorgonzola.com)

**UFFICIO STAMPA:** STUDIO CONTATTO - 02.796988 - [ufficiostampa@gorgonzola.com](mailto:ufficiostampa@gorgonzola.com)



Sciacquate il farro e lessatelo in abbondante acqua salata per 45 minuti circa (o per il tempo indicato sulla confezione). Sgocciolatelo, lasciatelo intiepidire e trasferitelo in una ciotola capiente.

Mescolate l'olio extravergine in una ciotolina con l'aceto, il miele, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe, mescolate e tenete da parte. Lavate la rucola, sgocciolatela e spezzatela grossolanamente. Tagliate il gorgonzola a pezzetti. Lavate le pere senza sbuciarle, asciugatele, tagliatele a spicchi, eliminate il torsolo e poi riducetele a fettine molto sottili. Aggiungete al farro le foglie di rucola, le fettine di pera e i pezzetti di gorgonzola, condite con la salsina al miele e servite. Se vi piace, potete arricchire l'insalata con 4-5 gherigli di noce sminuzzati grossolanamente.

**Consorzio per la tutela del Formaggio Gorgonzola DOP**

Via A. Costa, 5/c – 28100 Novara

[www.gorgonzola.com](http://www.gorgonzola.com)

**UFFICIO STAMPA:** STUDIO CONTATTO - 02.796988 - [ufficiostampa@gorgonzola.com](mailto:ufficiostampa@gorgonzola.com)