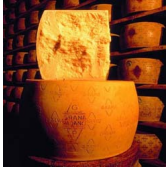




Formaggio: Grana o meglio Grana Padano

2008-02-26 07:00:40



Formaggio grana???, meglio chiamarlo con il suo nome vero **Grana Padano**, è questo il nome di uno dei formaggi italiani più conosciuto e purtroppo imitato al mondo.

Il [grana](#) è anche impropriamente conosciuto sotto il nome di *Parmigiano Reggiano*, un prodotto di qualità che ha ricevuto il marchio *Denominazione d'Origine Protetta (DOP)*, prodotto sin dal 12° secolo è un vanto per la penisola italiana ed un prodotto che viene apprezzato e commercializzato in tutto il mondo.

E' un formaggio ottenuto da latte di mucca e ha tre cicli stagionali che prendono un nome differente a seconda del periodo in cui avvengono, abbiamo il: "*vernengo*" quando è prodotto da dicembre a marzo, "*di testa*" quando è prodotto da aprile a giugno ed è considerato il migliore mentre prende il nome di "*tardivo o terzolo*" quando è prodotto da ottobre a novembre.

Dal punto di vista calorico il Grana Padano apporta 380 calorie per 100g di prodotto mentre, per l'uso come condimento in una minestra o una pasta, una dose pari a due cucchiari di grana grattugiato apporta 38 calorie.

Il formaggio Grana è un alimento nutriente, ricco di proteine animali (che raggiungono i 33g per 100g di prodotto) 28g di grasso e come vitamine apporta la vitamina [A](#), [B](#) e [calcio](#), se viene mangiato come secondo o come formaggio in quantità attorno ai 50-60g le proteine assunte raggiungono la stessa quantità di proteine assunte con 100g di carne.

Come detto, il Grana Padano è un alimento sano, molto digeribile, che dà energia, è consigliato per riequilibrare la flora batterica in caso di intestino irritabile o gonfiori mentre è contro indicato in caso di colesterolo elevato o intolleranza ai formaggi, sconsigliato anche a coloro che soffrono di gastrite in quanto essendo un formaggio stagionato potrebbe peggiorare i disturbi.

I modi per consumarlo sono diversi, si sposa al meglio con la pasta al sugo, con i capeletti in brodo e con le minestre, ma se ascoltate noi vi consigliamo di consumarlo crudo in purezza, in questo modo si eviterà di perdere l'apporto vitaminico che andrebbe perso in cottura, un altro consiglio per gustare nel pieno del suo sapore il Grana Padano è quello di grattugiarlo immediatamente prima di mangiarlo e attenti alle imitazioni...