



Un piatto fresco
e supervitaminico
a PRANZO



Un primo gustoso
e antiossidante
a CENA

Quante virtù in un solo **FORMAGGIO!**

Lo sapevi che è ricco di nutrienti preziosi e **adatto a chi ha intolleranze**? Ecco le sue proprietà raccontate dal nutrizionista

COME SPUNTINO, PER MANTECARE IL RISOTTO o da spolverare su un soufflé, per creare quella gustosa crosticina. Il Grana Padano DOP dove lo metti sta bene. «Ogni stagionatura ha il suo utilizzo ideale: da 9 a 16 mesi è perfetto per guarnire un'insalata (come nella ricetta che ti proponiamo, ndr) o per piatti che richiedono formaggio filante. Stagionato 16 mesi ha la consistenza giusta per essere grattugiato sulla pasta, riducendo o eliminando così il sale (prova i cellentani con le melanzane che vedi qui sotto, ndr). Stagionato 20 mesi ha un sapore così ricco che la scelta migliore è servirlo con noci, frutta o mostarde» consiglia Luca Agostini, nutrizionista (@nutrizionistalucaagostini). «Oltre a essere versatile in cucina, il Grana Padano DOP ha tanti altri punti a suo favore: grazie al latte utilizzato (1 litro e mezzo per 100 g di formaggio) e alla stagionatura, è molto nutriente e contiene peptidi ed enzimi che lo rendono un alimento ineccepibile dal punto di vista nutrizionale» continua l'esperto. È infatti povero di colesterolo (una porzione di 50 g ne apporta 54,5 mg, che è il 22% dell'assunzione media consigliata per una dieta da 2.000 kcal) e non contiene lattosio. Altre due qualità che lo rendono un alimento salutare e ideale per chi soffre di ipertensione o intolleranze. A queste si aggiunge l'alto valore proteico (8 g in

25 g di Grana Padano DOP) che va in tandem con calcio, minerali, come potassio e magnesio, e aminoacidi essenziali. «Come la leucina, che aumenta il senso di sazietà e favorisce il metabolismo» sottolinea Agostini. «Per non parlare dei macro e micronutrienti, dallo zinco alla vitamina A e al selenio, indispensabili per la produzione di energia, e la B12, importante per la maturazione dei globuli rossi e per il buon funzionamento del sistema nervoso».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

INSALATA DI FINOCCHI, ARANCE E GRANA PADANO DOP

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 finocchi ● 4 arance ● 100 g di Grana Padano DOP ● 4 cucchiaini di olio evo ● sale ● menta fresca

Monda i finocchi e tagliali a strisce sottili, pulisci le arance a spicchi e pelale a vivo. Metti frutta e verdura in una terrina, aggiungi il sale, le foglie di menta e metà dell'olio previsto. Mescola e fai riposare per qualche minuto. Impiatta l'insalata e aggiungi delle scaglie sottili di Grana Padano DOP. Servi senza mescolare.

CELLENTANI CON LE MELANZANE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

240 g di cellentani ● 2 melanzane piccole ● 250 g di datterini ● 40 g di Grana Padano DOP a scaglie ● 80 g di ricotta vaccina ● 1 dl circa di brodo vegetale ● origano ● 2 cucchiaini di olio evo ● pepe e sale

Ricava 4 fette spesse un dito nella superficie esterna delle melanzane e fai delle strisce. Metti in forno la polpa rimasta per 30 minuti, finché sarà morbida. Frulla, aggiungendo un cucchiaino di olio, origano, sale, pepe, e diluisci con il brodo. Taglia i datterini in quarti. Scalda l'olio restante e salta le strisce di melanzane, aggiungendo i pomodorini, sale e pepe. Cuoci la pasta, unisci le melanzane saltate e la crema alla polpa, la ricotta sbriciolata e scaglie di Grana Padano DOP.