

10 COSE CHE (FORSE) NON SAI SUL GORGONZOLA DOP

Forse non tutti sanno che il Gorgonzola Dop è tra gli alimenti che potrebbero aiutare a prevenire l'**Alzheimer**, patologia caratterizzata dalla progressiva distruzione delle cellule nervose cerebrali, di cui il **21 settembre** ricorre la Giornata mondiale. A dirlo è una ricerca, condotta dal Weizmann Institute di Israele, pubblicata qualche anno fa sulla rivista scientifica **Cell Metabolism**, secondo la quale la **spermidina**, di cui il Gorgonzola è naturalmente ricco, gioca un ruolo importante nella crescita e nella proliferazione cellulare.

La ricerca scientifica è sempre più orientata ad affermare che un'alimentazione basata su alcuni alimenti sani e poco elaborati, la costante attività fisica e una vita ricca di stimoli possono avere effetti positivi sulla longevità.

Ma quante altre cose forse non sappiamo su questo prodigioso e millenario formaggio?

1. **E' naturalmente privo di lattosio**

Il lattosio è consumato dai batteri lattici nel corso della fermentazione che accompagna il processo di caseificazione del Gorgonzola DOP pertanto questo formaggio non ne contiene che tracce o quantitativi estremamente ridotti (*inferiori a 0,1g/100g, conseguenza naturale del tipico processo di produzione. Contiene galattosio*)

Ricetta consigliata: *Insalata di farro pere e Gorgonzola DOP*

<https://www.gorgonzola.com/ricette/insalata-farro-pere-gorgonzola/>

2. **Non ha conservanti né additivi**

Il Gorgonzola DOP è un formaggio prodotto senza l'impiego di alcun additivo o conservante. La sua preparazione deve seguire scrupolosamente il disciplinare di produzione. La pastorizzazione del latte impiegato in caseificazione, l'utilizzo di corrette norme igieniche e di pratiche operative in produzione, controllate rigorosamente, insieme al corretto andamento del caratteristico processo fermentativo condotto dai batteri lattici, sono di per sé garanzie sufficienti al fine di ottenere la salubrità del formaggio e la correttezza delle sue caratteristiche merceologiche e organolettiche.

3. **E' più digeribile grazie alle muffe selezionate**

Grazie all'intensa attività microbica che avviene durante la stagionatura del Gorgonzola Dop (da 50 a 150 giorni per il Gorgonzola dolce e tra 80 e 270 giorni quello piccante) le proteine sono scisse in molecole proteiche più piccole, quindi maggiormente digeribili.



4. Mette di buon umore!

Una porzione da 50g di Gorgonzola Dop fornisce all'organismo un quantitativo quasi doppio di triptofano rispetto ad un bicchiere da 125ml di latte. Il triptofano è un amminoacido coinvolto nella sintesi della serotonina, noto anche come "ormone della felicità", e della melatonina che sembra modulare il ritmo sonno-veglia.

Ricetta consigliata: *Gelato al fior di latte e Gorgonzola DOP con sfogliatine, miele e pistacchi*
<https://www.gorgonzola.com/ricette/gelato-fiordilatte-gorgonzola-sfogliatine-miele-pistacchi/>

5. Il suo inconfondibile aroma stimola l'eros

Tra i cibi capaci di stimolare il desiderio si annovera anche il Gorgonzola DOP che contiene diverse sostanze amiche dell'eros come la feniletilamina, la stessa sostanza dall'azione euforizzante che il cervello produce quando ci si innamora, e gli aminoacidi liberi, come la tirosina, che favorisce la produzione di dopamina, essenziale per il desiderio. A sorpresa però, il Gorgonzola ha qualcosa in più che risiede proprio nel suo caratteristico aroma! E' l'acido valerianico, stretto parente di un feromone femminile, a cui si deve il suo tipico e inconfondibile aroma.

Ricetta consigliata: *Risotto di porri con Gorgonzola DOP e zafferano*
<https://www.gorgonzola.com/ricette/risotto-porri-gorgonzola-zafferano/>

6. E' perfetto anche con i cocktail

Il Gorgonzola Dop è perfetto anche per il momento aperitivo. Oltre a far bella mostra di sé su qualsiasi tagliere grazie al suo aspetto godurioso, il suo gusto inconfondibile ben si abbina a vini strutturati e passiti, così come alle birre doppio malto, alle Ipa, a forte luppolatura e buon tenore alcolico, e alle birre trappiste belghe.

Ricetta consigliata: *Tagliere misto con cocktail*
<https://www.gorgonzola.com/ricette/tagliere-misto-con-due-cocktail-gorgonzola-dop-e-marmellate/>

7. 100 g di Gorgonzola Dop hanno la stessa quantità di colesterolo di 100 g di carne magra di vitello

Un etto di Gorgonzola ha la stessa quantità di colesterolo di 100 grammi di carne magra di vitello, fuso di tacchino, pollo senza pelle, bresaola o orata e branzino di allevamento e i suoi valori di grassi totali sono del tutto allineati a quelli di altri formaggi.

8. Va consumato a temperatura ambiente e si conserva meglio eliminando la crosta

CONSORZIO PER LA TUTELA DEL FORMAGGIO GORGONZOLA

Via Andrea Costa, 5/c – 28100 NOVARA

UFFICIO STAMPA: Manuela Adinolfi +39.349.6344593 ufficiostampa@gorgonzola.com

Gorgonzola.com



Per esaltarne al massimo caratteristiche organolettiche e cremosità, è consigliabile tenere il Gorgonzola Dop a temperatura ambiente per almeno mezz'ora prima di usarlo in cucina o servirlo assoluto.

Ma come conservarlo se ne avanza un po'? Il Gorgonzola Dop è un alimento "vivo", quindi in continua maturazione pertanto, andrebbe acquistato nella quantità giusta per essere consumato entro pochi giorni. Per evitare che il suo aroma caratteristico si trasmetta agli altri alimenti presenti in frigo, è consigliabile eliminare la crosta e avvolgerlo in un foglio di carta alluminio o tenerlo nella vaschetta salva-sapore, se acquistato in questa confezione.

Infine, se acquista un sapore troppo deciso, perché lasciato a lungo in frigorifero, può essere utilizzato per preparare salse e creme ideali per guarnire pasta, riso o appetitosi gnocchi. Basterà aggiungere in fase di cottura un po' di burro o panna da cucina.

9. Una chicca da veri gourmet abbinato al cioccolato fondente!

L'uso del Gorgonzola Dop nelle preparazioni dolci, come ad esempio la cheesecake, è stato sdoganato dai più grandi maestri pasticceri internazionali. Un utilizzo ancora più semplice è far sciogliere del buon cioccolato fondente piuttosto amaro in un pentolino da fonduta e accompagnarlo da tocchetti di Gorgonzola Dop piccante che i commensali potranno intingere nella fonduta dolce con gli appositi bastoncini.

Ricetta consigliata: *Crema di topinambur, Gorgonzola Dop e cioccolato amaro*
<https://www.gorgonzola.com/ricette/crema-topinambur-gorgonzola-cioccolato-amaro/>

10. Solo 427 persone al mondo sanno fare il vero Gorgonzola, quello col marchio Dop

Sono i casari che ogni giorno mantengono viva la straordinaria arte casearia italiana e la tramandano con passione, attraverso gesti antichi rimasti pressoché uguali nei secoli. Il loro lavoro è tutelato e vigilato tutto l'anno dal Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola. Ogni forma porta impresso il numero del caseificio che l'ha prodotta, il marchio CG identificativo del Consorzio e il bollino Dop sulla confezione. Solo così si è certi di portare in tavola il vero Gorgonzola DOP e non un prodotto simile di qualità inferiore.

CONSORZIO PER LA TUTELA DEL FORMAGGIO GORGONZOLA

Via Andrea Costa, 5/c – 28100 NOVARA

UFFICIO STAMPA: Manuela Adinolfi +39.349.6344593 ufficiostampa@gorgonzola.com

Gorgonzola.com