

# Il Grana Padano



Nel corso del 12<sup>o</sup> secolo i monaci benedettini e cistercensi avviarono nella pianura padana un'imponente opera di bonifica e disboscamento dando un nuovo impulso all'agricoltura e all'allevamento di bovini da impiegare per la produzione di latte e per i lavori dei campi.

Quando la produzione di latte divenne superiore al fabbisogno, fu necessario trasformarlo in formaggio al fine di ottenere un prodotto che si potesse conservare a lungo e che invecchiando diventasse più buono e più intenso; nacque così il formaggio Grana Padano che prendeva il nome dalla granulosità che presentava la sua pasta.

Il Grana Padano D.O.P. è un formaggio semigrasso a pasta dura, cotta ed a lenta maturazione, prodotto da latte di vacca crudo la cui alimentazione base è contraddistinta da foraggi verdi o conservati.

Il latte, proveniente da due mungiture giornaliere, è parzialmente scremato per affioramento.



MONTANARI



GRUZZA

PARMIGIANO REGGIANO

BURRO

GRANA PADANO

*In milk we trust since 1950*

## GRANA PADANO CHEESE

In the 12th century both the Benedictine and Cistercian monks set out on a massive cleaning up and deforestation work in the Po Valley, providing a new boost to farming and the breeding of cattle for producing milk and working on the land.

When more milk than necessary was produced a way had to be found to use it so it was transformed into cheese to have a product that would keep over time. With ageing it improved and became even stronger – and this is how Grana Padano was born, taking its name from the graininess of its texture.

Grana Padano D.O.P. (P.D.O. = Protected Designation of Origin) is a semi-fat hard cheese, cooked and slow to mature, made with the raw milk of cows whose basic feed is green or preserved fodder.

The milk, taking from two daily milkings, is partially skimmed, taking the cream off the top.

## LE FROMAGE GRANA PADANO

Au cours du 12<sup>ème</sup> siècle, les moines bénédictins et cisterciens mirent en œuvre dans la plaine du Pô un grand projet d'assainissement et de déboisement, donnant ainsi un nouvel élan à l'agriculture et à l'élevage de bovins, nécessaire pour la production de lait et les travaux des champs.

Lorsque la production de lait devint plus importante que les besoins, il s'avéra nécessaire de le transformer en fromage afin d'obtenir un produit qui puisse être conservé (durant des mois) et qui, avec le temps, gagne en goût et en intensité. C'est ainsi que naquit le fromage Grana Padano, qui doit son nom à l'aspect granuleux de sa pâte.

Le Grana Padano A.O.C. est un fromage demi-gras à pâte dure, cuite et issue d'une maturation lente, produit de lait cru de vache, dont l'alimentation de base est composée essentiellement de fourrages verts ou conservés.

Le lait, issu de deux traites par jour, est demi-écrémé par affleurement.

## DER GRANA PADANO KÄSE

Im Laufe des 12. Jahrhunderts sorgten Benediktiner- und Zisterziensermönche dafür, die Poebene zu entholzen und ihre Sümpfe trockenulegen. Mit diesem großartigen Werk machten sie die Poebene nutzbar für Ackerbau und Viehzucht. Die Züchtung von Rindern diente vor allem der Arbeit auf den Feldern und der Milchgewinnung.

Infolge überschüssiger Milchproduktion wurde es notwendig, Käse herzustellen, ein Produkt, das lange haltbar war und das mit dem Alterungsprozess immer besser und intensiver schmeckte: So entstand der Grana Padano Käse, der seinen Namen wegen der "granulosità" (Körnigkeit) seines Teiges erhielt.

Der mit dem Siegel D.O.P. (g.U. = geschützte Urkunde) Grana Padano Käse ist ein halbfetter Hartkäse. Sein Teig wird während des Produktionsverfahrens erhitzt und bedarf einer langen Reifezeit. Die Produktion beruht auf Rohmilch von Kühen, die vor allem mit frischem oder getrocknetem Grünfütter ernährt werden.

Aus der zweimal täglich gemolkenen Rohmilch wird nach Aufrahmung und Abschöpfung die teilentrahmte Milch gewonnen.

## EL QUESO GRANA PADANO

Durante el transcurso del siglo XII los monjes benedictinos y cistercienses pusieron en marcha en la llanura padana una imponente obra de bonificación y de desboscaje generando un nuevo impulso en la agricultura y en la cría de bovinos destinados a la producción láctea y al trabajo de campos.

Cuando La producción de leche aumentó con respecto a las necesidades fue necesario transformarla en queso para obtener un producto que pudiese conservarse por largo tiempo y que, durante su maduración se volviese más sabroso y de aroma más intenso: Así nació el queso Grana Padano cuyo nombre se debe a la granulosidad que presentaba su pasta.

El Grana Padano D.O.P. es un queso semigraso de pasta dura, cocida y de maduración lenta, producido con leche cruda de vaca cuya alimentación se basa en forrajajes verdes o conservados.

La leche proveniente de dos ordeñes diarios es parcialmente desnatada por afloración

| Valori medi di sostanze nutritive contenute in 100 g di Grana Padano  |  |
|---|--|
| Average nutritional values contained in 100 g of Grana Padano   |  |
| Valeurs nutritionnelles moyennes dans 100 g de Grana Padano   |  |
| Durchschnittlichen Nährwert pro 100 g Grana Padano Käse   |  |
| Valores medios de sustancias nutritivas contenidas en 100 g de Grana Padano:  |  |
| Umidità • Moisture • Humidité • Wasseranteil • Humedad  | g 32   |
| Proteine totali • Total protein • Protéines totales • Gesamteiweiß • Proteínas totales  | g 33   |
| Fosfopeptidi solubili • Soluble phosphopeptide • Phosphopeptides solubles • Lösliche Phosphopeptide • Fosfopeptidos solubles                        | g 1,5  |
| Aminoacidi liberi totali • Total free amino acid • Aminoacidos libres totaux • Aminosäuren (Gesamte freie Aminosäuren) • Aminoácidos libres totales | g 6  |
| Grassi • Fat • Gras • Fett • Grasas   | g 28   |
| Acidi linoleicidi coniugati • Linoleic acid conjugate • Acides linoléiques conjugués • Konjugierte Linolsäuren • Acidos linoleícos conjugados       | (LCA) mg 170   |
| Carboidrati • Carbohydrate • Glucides • Kohlenhydrate • Carbohidratos   | 0  |
| Calcio • Calcium • Calcium • Kalzium • Calcio   | mg 1165  |
| Fosforo • Phosphorus • Phosphore • Phosphor • Fósforo   | mg 692   |
| Rapporto calcio/fosforo • Calcium/phosphorus ratio • Rapport calcium/phosphore • Verhältnis Kalzium/Phosphor • Relación calcio/fosforo              | 1,7  |
| Cloruro di sodio • Sodium chloride • Chlorure de sodium • Natriumchlorid • Cloruro de sodio   | g 1,6  |
| Potassio • Potassium • Potassium • Kalium • Potasio   | mg 120   |
| Magnesio • Magnesium • Magnesium • Magnesium • Magnesium  | mg 63  |
| Zinco • Zinc • Zinc • Zink • Zinc   | mg 11  |
| Ferro • Iron • Fer • Eisen • Hierro   | µg 140   |
| Rame • Copper • Cuivre • Kupfer • Cobre   | µg 500   |
| Selenio • Selenium • Sélénium • Selen • Selenio   | µg 12  |
| Iodio • Iodine • Iode • Jod • Iodo  | µg 35,5  |
| Vitamina A • Vitamin A • Vitamine A • Vitamin A • Vitamina A  | µg 224   |
| Vitamina B1 • Vitamin B1 • Vitamine B1 • Vitamin B1 • Vitamina B1   | µg 17  |
| Vitamina B2 • Vitamin B2 • Vitamine B2 • Vitamin B2 • Vitamina B2   | µg 360   |
| Vitamina B6 • Vitamin B6 • Vitamine B6 • Vitamin B6 • Vitamina B6   | µg 117   |
| Vitamina B12 • Vitamin B12 • Vitamine B12 • Vitamin B12 • Vitamina B12  | µg 3   |
| Vitamina D3 • Vitamin D3 • Vitamine D3 • Vitamin D3 • Vitamina D3   | µg 0,5   |
| Vitamina PP • Vitamin PP • Vitamine PP • Vitamin PP • Vitamina PP   | µg 3   |
| Vitamina E • Vitamin E • Vitamine E • Vitamin E • Vitamina E  | µg 206   |
| Acido pantoténico • Pantothenic acid • Acide pantothénique • Pantothensäure • Ácido pantoténico   | µg 246   |
| Colina • Choline • Choline • Cholin • Colina  | mg 20  |
| Biotina • Biotin • Biotine • Biotin • Biotina   | µg 6   |
| Valore energetico   | (Per 100 g de Grana Padano):<br>kcal 384 (252 da lipidi e 132 da proteine)<br>kJ 1597 (1048 da lipidi e 549 da proteine)             |
| • Energy value  | (For 100 g of Grana Padano):<br>kcal 384 (252 from lipids and 132 from proteins)<br>kJ 1597 (1048 from lipids and 549 from proteins) |
| • Valeur énergétique  | (pour 100 g de Grana Padano):<br>kcal 384 (252 de lipides et 132 de protéines)<br>kJ 1597 (1048 de lipides et 549 de protéines)      |
| • Energiegehalt (Brennwert)   | (Pro 100 g Grana Padano Käse<br>kcal 384 (252 aus Fett / 132 aus Eiweiß)<br>kJ 1597 (1048 aus Fett / 549 aus Eiweiß)                 |
| • Valor energético  | (Para 100 g de Grana Padano):<br>kcal 384 (252 de lípidos y 132 de proteínas)<br>kJ 1597 (1048 de lípidos y 549 de proteínas)        |

## SALUTE • HEALTH • SANTÉ • GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN • SALUD

Il Grana Padano è una notevole fonte di vitamine e di sostanze minerali. L'alfabeto vitaminico è quasi completo. Sono presenti le vitamine A, B1, B2, B6, B12, D3, PP ed E. La B12, importante fattore di crescita, nel Grana Padano è presente in quantità superiori rispetto alla maggioranza degli altri alimenti tanto che 50 g di formaggio coprono il 75% del fabbisogno giornaliero dell'organismo umano. Tra gli elementi minerali il calcio è il più rappresentato: 100 g di Grana Padano ne contengono 1,165 g che costituisce il fabbisogno giornaliero dell'adolescente ed è una quantità che va oltre la necessità giornaliera. Il Grana Padano è ricco anche di fosforo, essenziale per sviluppare l'apprendimento, di iodio, di grande importanza per il buon funzionamento della tiroide e di selenio. Da' al corpo umano importanti 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 importante per lo sviluppo dello scheletro, associata ai gruppi proteici, indispensabile per l'attività di specifici enzimi che regolano il metabolismo.

Grana Padano is a great source of vitamins and minerals. The vitamin alphabet is almost complete. We find vitamins A, B1, B2, B6, B12, D3, PP and E. There is much more B12, important growth factor, in Grana Padano than in the majority of other foods, so much so that 50 g of this cheese cover 75% of the daily requirement needed by the human organism. Out of the minerals, calcium has the highest percentage: 100 g of Grana Padano contains 1,165 g which is the daily quantity an adolescent needs and is more than the minimum daily requirement. Grana Padano is rich in phosphorus, essential for developing learning abilities, iodine, of great importance for a perfectly working thyroid, and selenium. It also gives the human body important supplies of copper and zinc, believed to help in slowing down the cell ageing process and harden up and strengthen muscles, and then magnesium which is important for growing strong bones and associated with proteins becomes, indispensable for the activity of specific enzymes that regulate the metabolism.

Le Grana Padano est une source reconnue de vitamines et de substances minérales. L'ABC des vitamines est presque complet. On y trouve les vitamines A, B1, B2, B6, B12, D3, PP et E. La vitamine B12, importante source de croissance, est présente en quantité supérieure dans le Grana Padano par rapport à la plupart des autres aliments, puisque 50 g de fromage couvrent 75% des besoins journaliers de l'organisme humain. Parmi les éléments minéraux, c'est le calcium qui est le plus présent: 100 g de Grana Padano en contiennent 1,165 g, ce qui représente le besoin journalier d'un adolescent et cette quantité dépasse même la ration journalière recommandée. Le Grana Padano est également riche en phosphore, essentiel pour le développement de l'apprentissage, en iode, élément très important pour le bon fonctionnement de la thyroïde, et en sélénium. Il fournit au corps humain d'importants apports également en cuivre et en zinc, utiles au ralentissement du vieillissement cellulaire et pour donner du tonus et de la puissance aux muscles, et en magnésium, substance importante pour le développement du squelette et associé aux protéines, elle devient indispensable pour l'activité d'enzymes spécifiques qui régularisent le métabolisme.

Der Grana Padano Käse ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Das Alphabet der in ihm enthaltenen Vitamine ist lang: A, B1, B2, B6, B12, D3, PP und E. Das Vitamin B12, essentieller Wachstumsfaktor, ist im Grana Padano zu einem höheren Anteil als in den meisten anderen Lebensmitteln enthalten. Der Bedarf des menschlichen Organismus an diesem Vitamin wird mit 50 g dieses Käses schon zu 75 % gedeckt. Unter den Mineralstoffen ist vor allem Kalzium vertreten. In 100 g des Grana Padano Käses sind davon 1,165 g enthalten, was den Tagesbedarf eines Jugendlichen deckt und den täglichen Bedarf überschreitet. Der Grana Padano Käse ist auch reich an Phosphor, der die Entwicklung der Lernfähigkeit unterstützt, ferner an Jod, welches für Schilddrüsenfunktionen von Bedeutung ist, und an Selen. Er leistet einen wertvollen Beitrag, den Bedarf des menschlichen Organismus an Kupfer und Zink zu decken, welche die Zellalterung verzögern und für eine reibungslose Muskelkätigkeit sorgen. Ferner enthält Magnesium, das für den gesunden Knochenbau, gewisse Enzymaktivitäten und zahlreiche Stoffwechselprozesse wichtig ist.

El Grana Padano es una notable fuente de vitaminas y sustancias minerales. El alfabeto de vitaminas es casi completo. Se encuentran presentes las vitaminas A, B1, B2, B6, B12, D3, PP y E. La vitamina B12, importante factor de crecimiento, en el Grana Padano está presente en cantidades superiores con respecto a la mayoría de los demás alimentos, de modo que 50 g de queso cubren el 75% de las necesidades diarias del organismo humano. Entre los elementos minerales se destaca como más representativo el calcio: 100 g de Grana Padano contienen 1,165 g que constituyen el requerimiento diario del adolescente y es una cantidad que supera el requerimiento diario. El Grana Padano es también rico en fósforo, esencial para favorecer el aprendizaje, en yodo, elemento de gran importancia para el buen funcionamiento de la tiroides y en selenio. Aporta al cuerpo humano importantes cantidades de cobre y zinc, considerados necesarios para retrasar el envejecimiento celular y para tonificar y dar potencia a los músculos, de magnesio, sustancia de importancia para el desarrollo del esqueleto que asociado a grupos proteicos es indispensable para la actividad de enzimas específicos que regulan el metabolismo.

