



# Formaggio Asiago

Sin dal 912, epoca di dominio dei vescovi e feudatari di Padova, tra le attività economiche dell'Altopiano dei Sette Comuni prevalevano l'allevamento del bestiame e la lavorazione del latte: una produzione tramandata di generazione in generazione, ancora oggi realizzata con metodi tradizionali, che conferiscono al formaggio Asiago un sapore e un gusto particolarmente apprezzati.

Si produce con latte di allevamenti bovini situati all'interno della zona compresa tra l'altopiano di Asiago e le province di Vicenza, Trento, Padova e Treviso. La denominazione di origine protetta "Asiago" (dal 1996) è riservata al formaggio a pasta semicotta, prodotto esclusivamente con latte vaccino, distinto in: Asiago d'allevato (o stagionato) e Asiago fresco (o pressato). Deve essere stagionato in aziende ubicate in territorio montano in locali che possono avere condizioni di temperatura e umidità determinate dalle condizioni ambientali naturali.

## In salute con il formaggio Asiago

Il formaggio Asiago è un alimento altamente nutritivo, contenente molti elementi necessari per un'alimentazione sana e bilanciata: proteine nobili, grassi, sali minerali, vitamine. Oltre a queste caratteristiche fisico-chimiche, anche l'aspetto sensoriale gioca a favore del formaggio Asiago. Il sapore e l'aroma sono intensi e gradevoli, la digeribilità è buona, e i fermenti lattici vivi presenti (nell'Asiago non stagionato) rendono questo prodotto ideale per un'alimentazione saporita ed equilibrata.

L'apporto calorico per etto di formaggio stagionato è di 382 Kcalorie mentre per il fresco è di 368, che unitamente agli altri elementi nutrizionali conferma quanto sia consigliabile per l'alimentazione di tutti, dai bambini agli anziani. Il notevole contenuto di proteine (circa il 28% per l'Asiago d'allevato, 24% per quello fresco) e di umidità (34%), unite all'alta digeribilità rendono l'Asiago un ottimo prodotto anche per chi pratica sport, in particolare quelle discipline che richiedono sforzi prolungati nel tempo (come il ciclismo o la corsa da fondo). Inoltre fornisce una buona quantità di calcio (900 mg/100gr), elemento indispensabile per lo scheletro, in quanto favorisce un rafforzamento delle ossa attraverso l'aumento della loro densità, aiutando ad allontanare fenomeni di fragilità delle ossa (osteoporosi).



In questo formaggio si ritrovano anche buoni quantitativi di fosforo, che rende il calcio più assorbibile e utilizzabile dall'organismo ed è un elemento essenziale per numerose funzioni delle cellule, in particolare per quelle del sistema nervoso.

Come in tutti i formaggi, anche nell'Asiago sono presenti in basse quantità le vitamine A, B, B2, PP. Le vitamine del complesso B provvedono a dare energia al corpo, trasformando i carboidrati in glucosio (zucchero), mentre la vitamina PP, dopo essere stata assorbita, viene immagazzinata nel fegato e usata per le reazioni che liberano energia. La vitamina A (150 µg/100g di Asiago), invece, favorisce la crescita, la vista ed è un importante antiossidante.

Pur essendo il formaggio un prodotto derivato dal latte, ha basse quantità di lattosio, in quanto nel processo di maturazione i fermenti lattici presenti lo trasformano e lo rendono digeribile anche a quelle persone che soffrono di intolleranza. Infatti si ritrova in tracce nell'Asiago fresco o a breve maturazione, mentre è praticamente assente in quello stagionato.

Nell'Asiago, la percentuale di grassi varia a seconda del grado di stagionatura: in quello fresco contiene nella sua sostanza secca circa il 46/48% di grassi, mentre in quello stagionato la percentuale si abbassa a 42/44%.

## Formaggio Asiago: dove come quando

L'Asiago fresco può essere consumato da solo in tavola, tagliato a quadretti nelle insalate, o a lamelle sulle uova fritte, ma anche a fette in un panino come sana merenda pomeridiana. L'Asiago d'allevato stravecchio è perfetto grattugiato sui primi piatti, o consumato tal quale a fine pasto con frutta fresca. Dai trenta ai centoventi grammi di Asiago ogni giorno contribuiscono alla composizione di una dieta bilanciata ricca di alimenti freschi e naturali.

Per quanto riguarda gli abbinamenti con il vino, l'Asiago fresco per la sua delicatezza richiede vini altrettanto delicati, bianchi freschi e leggeri o rosati morbidi e leggeri. Se servito come aperitivo, si abbina bene anche con spumanti secchi serviti a temperature di 7/8°C. Per l'Asiago d'allevato la scelta del vino è in funzione della sua stagionatura. Più è stagionato più ci vuole un vino ben strutturato.

Il formaggio Asiago viene prodotto in una zona ben delimitata del Veneto, stabilita per legge, compresa tra l'Altopiano di Asiago, l'intera provincia di Vicenza e Trento, una parte delle province di Padova e Treviso.

Per l'Asiago che utilizza la denominazione "prodotto della montagna" è indispensabile che il latte trasformato per tale produzione sia ottenuto solo da



zone di produzione delle province sopraindicate, situate ad un'altitudine non inferiore ai 600 metri. Inoltre è necessario che venga stagionato in aziende che si trovano in territorio montano, posizionato in locali con livelli di temperatura e di umidità determinati esclusivamente dalle condizioni ambientali naturali. L'Asiago d'allevato "prodotto della montagna", deve rimanere in stagionatura almeno per 90 giorni dall'ultimo giorno del mese di produzione, mentre l'Asiago pressato "prodotto della montagna", necessita di 30 giorni.