

# PASTA DURA

UN TEMPO ERA CONSIDERATO IL CAPOSTIPITE DI TUTTI I FORMAGGI GRANA, MA LA SUA PRODUZIONE SI INTERRUPPE ALLA FINE DEGLI ANNI '70. È STATA PERÒ RIPRESA NELL'ULTIMO PERIODO, SEBBENE IN FORMA LEGGERMENTE DIVERSA, DA AZIENDE CHE HANNO VOLUTO RECUPERARE QUESTO PARTICOLARE FORMAGGIO TRADIZIONALE LOMBARDO

Di Gabriele Veronelli e Alessandro Ginanneschi

Si dice che ci sia un cibo per il corpo e uno per la mente. Fooding4Biking crede molto in questo concetto, è infatti importante trovare il giusto equilibrio tra il benessere psichico e fisico anche dal punto di vista alimentare. La nostra mente ha, come il nostro organismo, bisogno del suo nutrimento: quando è soddisfatta ed è in forma, a volte ci sostiene e spinge a raggiungere mete ben oltre le nostre aspettative. Molti sono i casi documentati di atleti, ma non solo, che lo attestano.

## ... PER CHI È DI PASTA DURA

Questo mese Fooding4Biking vuole far conoscere il Granone Lodigiano, oggi chiamato Tipico Lodigiano, Tipo Granone o con nomi simili, formaggio lavorato in un modo molto contemporaneo da una giovane azienda che ne ha sublimato una particolare forma e utilizzo, quello di snack. Dire quanto i formaggi a pasta dura siano importanti nella dieta quotidiana, in particolare in quella dello sportivo, è forse un eccesso di zelo, ma visto che ci siamo riprenderemo le caratteristiche nutrizionali di questo nobile alimento, così da soddisfare la curiosità anche di coloro che non le conoscono, visto che sono molte e molto importanti sotto vari punti di vista. Oltre al tipico e straordinario sapore – non così tanto scontato quando si parla di alimenti sani – questo formaggio è ricco di proteine e amminoacidi, inclusi alcuni essenziali, è senza glutine, senza lattosio, è povero di grassi, ha un basso contenuto di colesterolo, pochi carboidrati, diversi sali minerali e vitamine. Il tutto altamente e velocemente assimilabile, e questo lo rende particolarmente adatto nelle fasi di intra e post workout.

## SKRICK, IL FORMAGGIO DIVENTA SNACK

Per parlare delle proprietà organolettiche di un alimento, è necessario seguire determinate norme, in quanto l'argomento è estremamente regolamentato dal punto di vista legislativo, occorre fare riferimento ai micronutrienti contenuti nello stesso e attenersi a elencare i claim autorizzati approvati dall'Eurlex, l'ente Europeo che certifica cos'è possibile dire o no di ogni micronutriente. Skrick è uno snack realizzato esclusivamente porzionando il formaggio tipico lodigiano in pratiche chips cotte al forno, senza additivi aggiunti.



Skrick, una nuova concezione di snack con ben il 35% di proteine

Facciamo riferimento alla Tabella Nutrizionale del prodotto, dove troviamo anche Sali Minerali e Vitamine, per descriverne i principali componenti e per ciascuno le relative proprietà.

- **Calcio:** contribuisce alla normale coagulazione del sangue, al normale funzionamento del metabolismo energetico, degli enzimi digestivi, al normale funzionamento muscolare, della neurotrasmissione, infine mantiene ossa e denti in salute.
- **Fosforo:** contribuisce al normale funzionamento del metabolismo energetico, alla normale funzione delle membrane cellulari, alla salute di ossa e denti ed è necessario per la normale crescita e sviluppo osseo nei bambini.



- **Potassio:** contribuisce al normale funzionamento del sistema nervoso e muscolare e al normale mantenimento della pressione sanguigna.

Vi troviamo anche Sodio, e molto ben rappresentate diverse Vitamine come la **Vitamina B1 (Tiamina)**, **Vitamina B2 (Riboflavina)**, **Vitamina B6 (Pirossidina)**, **Vitamina B12 (Cobalamina)**.

## BED&RUNFAST: L'HOTEL FABBRINI

Tra i più recenti associati a Bed&Runfast, il portale che raccoglie le strutture ricettive italiane ad hoc per i podisti e ciclisti in viaggio, spicca l'Hotel Fabbrini, situato al centro del comune di Abbadia San Salvatore, in provincia di Siena. La struttura, aperta tutto l'anno, mette a disposizione 35 camere (22 delle quali con terrazzino privato) ed è dotata di parcheggio e giardino privato, oltre che di un ristorante e di una ricca colazione a buffet dolce e salata, immancabile per uno sportivo. Il ciclista in vacanza qui avrà modo di allenarsi tanto su strada quanto lungo i suggestivi e numerosi sentieri che attraversano il bosco di castagni; oppure in altura, su percorsi tracciati dai 1.200 ai 1.440 metri, o salendo per i tornanti del Monte Amiata, la cui vetta è a 1.738 metri sul livello del mare. Sul Monte, al Prato delle Macinaie, scoprirete Amiata Freeride: centro noleggio eBike, scuola di

bici, centro organizzativo di tour in bici e base di partenza per il downhill. Non solo, oggi sempre più atleti scelgono di alternare vari sport, per diversificare e rendere stimolante l'allenamento. Soggiornando all'Hotel Fabbrini sarete nel luogo ideale: a pochi metri dalla struttura avrete a disposizione una pista di atletica leggera recentemente restaurata, con percorsi esterni sull'erba, per provare le vostre doti di runner o anche solo per fare esercizi di stretching o di core stability. In paese, poi, vi attendono una piscina coperta e due palestre private, oltre a un servizio di noleggio di eBike con colonnina per la ricarica. E, una volta dismessi i panni degli sportivi, potrete esplorare Abbadia San Salvatore con il suo splendido borgo medievale e la celebre Abbazia di San Salvatore.

[fooding4.com](http://fooding4.com) • [skrick.it](http://skrick.it)  
[bedandrunfast.com](http://bedandrunfast.com) • [hotelfabbrini.com](http://hotelfabbrini.com)



Hotel Fabbrini: un fantastico ingresso che nasconde molte sorprese, incluso un giardino da favola

## CHI È FOODING4

Fooding4 è un brand toscano-lombardo che si propone di accompagnare atleti professionisti e appassionati ad avvicinarsi a un concetto di alimentazione specifica studiata ad hoc da professionisti, con riferimento anche a coloro che amano il wellness alimentare e fare attività sportiva. Il tutto è realizzato esclusivamente con prodotti naturali, sani e spesso anche biologici. Sono in essere menù specifici per varie discipline sportive. Il Progetto Fooding4 Biking comprende preparazioni pre, intra e post workout, integrazione alimentare inclusa. In ogni numero di 4Bicycle presentiamo le aziende e le caratteristiche organolettiche degli alimenti trattati e illustreremo le qualità di una struttura turistico ricettiva con servizi appositi per cicloamatori, dove trascorrere il tempo libero, degustando i prodotti Fooding4.

[fooding4.com](http://fooding4.com)

