

Formaggio Montasio DOP **tradizione** che nutre, **natura** che ispira.

Montasio DOP  Cheese: a tradition that nourishes, nature that inspires.

Montasio DOP  Käse: Tradition, die nährt, Natur, die inspiriert.




MONTASIO
FORMAGGIO  DOP




MINISTERO DELL'AGRICOLTURA
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE
E DELLE FORESTE



Realizzato con il contributo del MASAF
D.M. 0676221 DEL 24/12/2024

Formaggio Montasio DOP : tradizione, sapore autentico ed equilibrio quotidiano

Il formaggio Montasio Montasio è un alimento della tradizione che può contribuire a una dieta equilibrata, fornisce proteine ad alto valore biologico, calcio e micronutrienti essenziali, ed è **naturalmente privo di lattosio**, caratteristica che lo rende adatto anche a chi presenta intolleranza. Le diverse stagionature permettono inoltre di adattarne l'apporto energetico alle esigenze personali.

Una dieta equilibrata cambia in base alle fasi della vita. In gravidanza, ad esempio, aumentano i fabbisogni di proteine, calcio, ferro e folati, e una corretta distribuzione dei pasti contribuisce a sostenere i cambiamenti fisiologici della mamma e la crescita del bambino. Chi pratica sport necessita di un maggiore apporto energetico e proteico per allenamento e recupero. In questo contesto, alimenti ricchi di nutrienti come il Montasio possono contribuire all'equilibrio quotidiano, all'interno di una dieta varia. Per chi ha uno stile di vita sedentario, l'attenzione si sposta sulla densità nutrizionale: fibre, proteine di qualità e grassi selezionati aiutano a mantenere stabilità energetica durante la giornata.

Gli studi condotti dall'**Università degli Studi di Udine** hanno approfondito la struttura del formaggio Montasio DOP durante la stagionatura, evidenziando la formazione di **peptidi bioattivi** e l'evoluzione dei microrganismi naturalmente presenti nel formaggio. Le analisi mostrano che alcuni batteri lattici possono raggiungere l'intestino vivi nelle stagionature più giovani, mentre quelle più avanzate veicolano componenti utili alla modulazione del **microbiota intestinale**. Nei bambini, un'alimentazione variata, in linea con le indicazioni dei LARN, sostiene crescita, concentrazione e benessere quotidiano. L'inserimento controllato del Montasio contribuisce all'apporto di proteine e calcio, elementi fondamentali in questa fase.

Nel complesso, gli studi e gli approfondimenti realizzati dall'Università di Udine mostrano come il Formaggio Montasio DOP possa integrarsi in diversi modelli alimentari, unendo tradizione, qualità e conoscenza scientifica per supportare scelte nutrizionali consapevoli.



naturalmente
**PRIVO di
LATTOSIO**





Montasio PDO Cheese: a tradition of authentic flavour for everyday well-being

Montasio cheese is a traditional food that can contribute to a balanced diet. It provides high-biological-value proteins, calcium and essential micronutrients, and is **naturally lactose-free**, making it suitable also for people with lactose intolerance. The different ageing periods allow its energy intake to be adapted to individual needs.

A balanced diet varies according to the different stages of life. During pregnancy, for example, the need for proteins, calcium, iron and folates increases, and a correct distribution of meals helps support the mother's physiological changes and the baby's growth. People who practise sport require a higher energy and protein intake for training and recovery. In this context, nutrient-rich foods such as Montasio can contribute to everyday balance as part of a varied diet.

For those with a sedentary lifestyle, the focus shifts to nutrient density: fibre, high-quality proteins and selected fats help maintain stable energy levels throughout the day.

Studies conducted by the **University of Udine** have investigated the structure of Montasio DOP cheese during ageing, highlighting the formation of **bioactive peptides** and the evolution of naturally occurring microorganisms. Analyses show that some lactic acid bacteria can reach the intestine alive in younger cheeses, while more mature varieties convey components that may help modulate the gut **intestinal microbiota**.

In children, a varied diet in line with LARN recommendations supports growth, concentration and everyday wellbeing. The controlled inclusion of Montasio contributes to the intake of protein and calcium, which are essential at this stage of life.

Overall, the studies and research carried out by the University of Udine show how Montasio DOP cheese can be integrated into different dietary patterns, combining tradition, quality and scientific knowledge to support informed nutritional choices.



Montasio g.U. -Käse: eine Tradition mit authentischem Geschmack für das tägliche Wohlbefinden

Der Montasio ist ein traditioneller Käse, der zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen kann. Er liefert Proteine mit hoher biologischer Wertigkeit, Kalzium und essenzielle Mikronährstoffe und ist von **Natur aus laktosefrei**, wodurch er auch für Menschen mit Laktoseintoleranz geeignet ist.

Die unterschiedlichen Reifestufen ermöglichen es zudem, die Energiezufuhr an individuelle Bedürfnisse anzupassen.

Eine ausgewogene Ernährung verändert sich je nach Lebensphase. Während der Schwangerschaft beispielsweise steigt der Bedarf an Proteinen, Kalzium, Eisen und Folaten, und eine ausgewogene Mahlzeitenverteilung unterstützt die physiologischen Veränderungen der Mutter sowie das Wachstum des Kindes. Sportlich aktive Menschen benötigen eine höhere Energie- und Proteinzufuhr für Training und Regeneration.

In diesem Zusammenhang können nährstoffreiche Lebensmittel wie Montasio im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung zum täglichen Gleichgewicht beitragen.

Bei einer eher sitzenden Lebensweise liegt der Schwerpunkt auf der Nährstoffdichte: Ballaststoffe, hochwertige Proteine und ausgewählte Fette helfen, ein stabiles Energieniveau über den Tag hinweg zu erhalten.

Studien der **Universität Udine** haben die Struktur des Montasio DOP während der Reifung untersucht und dabei die Bildung **bioaktiver Peptide** sowie die Entwicklung der natürlich vorhandenen Mikroorganismen aufgezeigt. Die Analysen zeigen, dass einige Milchsäurebakterien in jüngeren Reifestufen lebend den Darm erreichen können, während stärker gereifte Käse Komponenten liefern, die zur Modulation des **Darmflora** beitragen können.

Bei Kindern unterstützt eine abwechslungsreiche Ernährung gemäß den LARN-Empfehlungen Wachstum, Konzentration und tägliches Wohlbefinden. Die kontrollierte Einbindung von Montasio trägt zur Versorgung mit Proteinen und Kalzium bei, die in dieser Lebensphase besonders wichtig sind.

Insgesamt zeigen die Studien und wissenschaftlichen Untersuchungen der Universität Udine, wie sich der Montasio DOP Käse in unterschiedliche Ernährungskonzepte integrieren lässt und dabei Tradition, Qualität und wissenschaftliche Erkenntnisse vereint, um bewusste Ernährungsentscheidungen zu unterstützen.



Fotografando con lo smartphone questo QR code è possibile visitare il sito internet del formaggio Montasio DOP dove troverai tantissimi contenuti interessanti.

By scanning this QR code with your smartphone, you can visit the Montasio PDO cheese website, where you'll find plenty of interesting content.

Wenn Sie diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen, gelangen Sie auf die Website des Montasio g.U.-Käses, wo Sie zahlreiche interessante Inhalte finden.



MONTASIO
FORMAGGIO  DOP



www.montasio.com