

دینی بهتری بسازیم

بیایید باهم

● اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران و ایتالیا
● شماره ۵۸ ● بهار ۱۴۰۵ ● صنعت لبنیات "پنیر"

| تاثیر پنیر بر رژیم غذایی

| پنیر کم چرب، تلفیق فناوری
| ذائقه مصرف کننده و استانداردهای جهانی

| رد پای داده ها در طعم پنیر،
| تکنولوژی پشت یک محصول سنتی





www.takmakaron.com
©1648



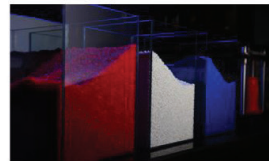
KIMIYA
GOLD HOUSE



بازار تهران، پاساژ خرداد، طبقه ۱، پلاک ۱۱۷
تلفن: ۵۵ ۵۸ ۲۲ ۸۰-۱ و ۵۵ ۶۲ ۰۹ ۰۴
همراه: ۰۹۱۲ ۵۰۰ ۸۵ ۷۷
@ kimiyagoldhouse
kimiyagoldhouse@gmail.com



- OPG and Energy Export and Import
- High Voltage Cable Accessories
- Designing and Supplying High Voltage Cable, Power, Control, Data, Instrumentation, Telecommunications, Fiber Optics
- Engineering and Supply of Equipment for Substations and Power Plants



تهران، میرداماد غربی، ساختمان باران پلاک ۴۰۸ طبقه سوم
تلفن : ۸۸۸۸۱۸۳۰ نمابر: ۸۸۷۹۸۴۲۱
ایمیل: info@ramtec-ir.com وب سایت: www.ramtec-ir.com



Italian engine oil technology
in Iran's roads



www.ptk-holding.com TELL: +982126852181



شرکت
پیشگامان توسعه کال "سهامی خاص"
تولید، صادرات، واردات و توزیع انواع روانکارها

فهرست

صفحه

عنوان

۹	سخن سردبیر: پنیر
۱۱	کوچینگ
۲۱	دیدارها و جلسات رییس و دبیرکل اتاق ایران و ایتالیا
۲۴	پنیر؛ سوالها و شبههها
۲۸	پارمیجانو رجیانو، طلای سفید ایتالیا
۳۲	ردپای دادهها در طعم پنیر: تکنولوژی پشت یک محصول سنتی
۳۷	پنیر کم چرب: تلفیق فناوری، ذائقه مصرف کننده و استانداردهای جهانی
۴۱	غذای ایتالیایی
۴۳	دسر ایتالیایی
۴۵	شهر ایتالیایی «پینتزا»
۴۸	آمار واردات و صادرات
۵۰	تازه های کتاب
۵۱	اطلاعات نمایشگاههای حضوری و آنلاین ایتالیا
۵۵	لیست اعضای جدید

صاحب امتیاز: اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران و ایتالیا

مدیر مسئول: محمدمهدی رئیسزاده

سردبیر: احمد پورفلاح

شورای سیاست گذاری: محمدمهدی بهکیش، احمد پورفلاح، هماسادات گوشه

دبیر تحریریه: لیدا شهابی

گردآورنده مطالب: میترا انصاف جو

طراحی و صفحه آرایی: محمد دوعلی

امور رایانه و فن آوری اطلاعات: حامد وسمقی

طرح روی جلد: سجاد جهانی

اتاق مشترک ایران و ایتالیا:

نشانی: تهران، خ مطهری، خ کوه نور، خ عمید سمنانی (هفتم)، پلاک ۱، طبقه ۴، واحد ۴۳ و ۴۴

تلفن: ۸۸۷۵۰۰۸۶ (۰۲۱)

فابری: ۸۸۷۵۲۷۳۳ (۰۲۱)

نشانی الکترونیکی مجله: WWW.IRITMAG.IR





دکتر احمد پورفلاح

صنعت پنیر

• احمد پورفلاح
رئیس اتاق مشترک ایران و ایتالیا

عرصه، تولید صنعتی پنیر در ایران رشد قابل توجهی یافت. اگرچه پنیر هزاران سال قدمت دارد اما جهش واقعی مصرف آن از نیمه دوم قرن بیستم آغاز شد.

سه عامل اصلی این رشد عبارت بودند از:

۱. گسترش زنجیره‌های فست‌فود و پیتزا

۲. توسعه صنعت فرآوری مواد غذایی

۳. افزایش درآمد و شهرنشینی در کشورهای در حال توسعه

مطالعات جهانی نشان می‌دهد مصرف و تولید پنیر از سال ۲۰۰۰ به بعد بطور مستمر افزایش یافته است. محبوبیت محصولاتی مانند موزارلا، چدار و پنیرهای فرآوری شده در رستوران‌ها و فست‌فودها نقش مهمی در این رشد داشته است.

فرهنگ‌هایی که بیشترین تاثیر را بر مصرف پنیر گذاشته‌اند:

• فرهنگ مدیترانه‌ای: ایتالیا، یونان و فرانسه پنیر را به بخش جدایی‌ناپذیر غذا تبدیل کردند.

• فرهنگ اروپای شمالی: در کشورهای شمال اروپا، پنیر همراه نان و غذاهای روزمره مصرف می‌شد.

• فرهنگ آمریکایی: پس از جنگ جهانی دوم، پیتزا، همبرگر و ساندویچ‌های پنیر باعث جهش مصرف جهانی شدند.

بزرگترین تولیدکنندگان پنیر جهان

آمریکا، آلمان، فرانسه، ایتالیا، هلند، لهستان، روسیه، این ۷ کشور بخش عمده تولید صنعتی پنیر جهان را در اختیار دارند.

پنیر یکی از قدیمی‌ترین غذاهای فرآوری شده بشر است که امروزه به صنعتی چند میلیارد دلاری تبدیل شده است. این محصول که زمانی راهی برای نگهداری طولانی‌تر شیر بود اکنون یکی از مهم‌ترین اجزای رژیم غذایی در بسیاری از کشورها محسوب می‌شود.

باستان‌شناسان معتقدند تولید پنیر حداقل به ۷۰۰۰ تا ۷۵۰۰ سال پیش بازمی‌گردد. قدیمی‌ترین شواهد علمی پنیرسازی در ظروف سفالی سوراخ‌دار متعلق به هزاره ششم پیش از میلاد در اروپای شمالی کشف شده است.

پژوهش منتشر شده در مجله Nature در سال ۲۰۱۳ نشان داد این ظروف برای جدا کردن آب پنیر از بخش اصلی آن استفاده می‌شده است.

بسیاری از مورخان منشاء پنیر را منطقه‌ای حاصلخیز شامل بخش‌هایی از ایران، بین‌النهرین و آناتولی می‌دانند جایی که دامداری و اهلی‌سازی گوسفند و بز نخستین بار گسترش یافت. ایران از قدیمی‌ترین مراکز دامداری جهان به شمار می‌رود. شواهد باستان‌شناسی از فلات ایران نشان می‌دهد که استفاده از پنیر و فرآورده‌های لبنی هزاران سال قدمت دارد. پنیر سنتی در ایران عمدتاً از شیر گوسفند و بز تولید می‌شد و در مناطق عشایری و روستایی بخش مهمی از رژیم غذایی بود.

تا دهه ۱۳۳۰ خورشیدی مصرف پنیر بیشتر به شکل سنتی و محلی بود. با توسعه صنایع لبنی مدرن و ورود تولیدکنندگان بزرگ به این



IMPORT & EXPORT

+25
YEARS

Superior Experience and Quality at Competitive Prices

- ✓ Direct Import of Specialized Fertilizers with Guaranteed Authenticity
- ✓ Enhancing Crop Performance with Advanced European Scientific Formulations
- ✓ Balanced Costs for Every Land Area

Morvarid sefid diana Company, the official representative of Perlagro and a direct importer of specialized European fertilizers, helps you elevate the quality and productivity of your crops to a new level through scientific support and the expertise of a trained technical team in Italy.

From free specialized consultation to selecting the best formulations, timely delivery, and step-by-step guidance throughout every planting season, we are by your side to support your agricultural success.

PERLAGRO
MORVARID SEFID
DIANA COMMERCIAL

WWW.MORVARIDAGRO.COM



نگاهی به یک مفهوم دنیای مدرن، «کوچینگ»

• گردآورنده: لیدا شهابی
نایب رییس و دبیرکل اتاق ایران و ایتالیا

مراجع در یک فرآیند تفکرآور و خلاق که موجب به حداکثر رساندن پتانسیل شخصی و حرفه‌ای وی می‌گردد.»

توضیح اجزای تعریف:

همکاری و مشارکت: کوچ و مراجع در یک رابطه برابر و حرفه‌ای با هم کار می‌کنند؛ نه اینکه کوچ دستور بدهد.

فرآیند تفکر برانگیز و خلاقانه: هدف از کوچینگ ایجاد بستری برای ظهور ایده‌های جدید و خلاقانه در ذهن مراجع است.

الهام‌بخشی برای رسیدن به حداکثر پتانسیل: در کوچینگ تمرکز اصلی روی رشد فردی و حرفه‌ای مراجع برای افزایش آگاهی، یافتن راهکار از درون خود و اخذ موثرترین تصمیم برای مسئله خود می‌باشد.

فرآیند کوچینگ

طی جلسه کوچینگ، کوچ با طرح پرسش‌های قدرتمند و عمیق، مراجع را به تامل، بازنگری، روبرو شدن با باورها، دیدگاه‌ها و نیازهای خود و می‌دارد و او را به گونه‌ای دیگر دیدن و نگاه خلاقانه به موضوع دعوت می‌کند. (طبق تحقیقات محققین، افراد، طی روز بین ۴۰ تا ۶۰ هزار فکر می‌کنند که از این تعداد ۹۰٪ آنها تکراری بوده و ۸۰٪ آنها منفی می‌باشند). ذهن گاهی ما را از چیزهایی می‌ترساند که هرگز اتفاق نمی‌افتند.

کوچ با همدلی در فضایی آرام، امن و بدون قضاوت، بصورت فعالانه

تعریف کوچینگ:

در دنیای امروز که سرعت تغییرات بسیار بالاست و تراکم شغلی فعالیت‌های شخصی روزمره در حال افزایش است، کوچینگ به عنوان یکی از قدرتمندترین ابزارهای توسعه فردی و سازمانی شناخته می‌شود. کوچینگ «فرآیندی مشارکتی و آینده‌محور است که در آن کوچ با تکنیک‌های هدفمندی به مراجع کمک می‌کند تا پتانسیل‌های درونی خود را کشف کرده، اهداف روشن تعریف نماید و به راهکارهای عملی دست یابد». این رویکرد نه تنها عملکرد فرد را بهبود می‌بخشد، بلکه به او کمک می‌کند تا مسئولیت کامل تصمیمات زندگی خود را بپذیرد.

کوچینگ بر این باور بنا شده که هر فرد بهترین راهکارها را در درون خود دارد و کوچ فقط او را همراهی می‌کند تا این متخصص درون بیدار شود. طبق گزارش‌های محققین و موسسات تخصصی کوچینگ بیش از ۹۰ درصد افرادی که از خدمات کوچینگ استفاده کرده‌اند، از تاثیر مثبت آن بر روند رشد و ارتقاء آگاهی اظهار رضایت کرده‌اند. این مقاله به بررسی تعریف جامع کوچینگ، تاریخچه آن و نقش آن در دنیای مدرن فردی و سازمانی می‌پردازد.

تعریف (International Coaching Federation) ICF از کوچینگ

طبق تعریف ICF، «کوچینگ عبارتست از همکاری و مشارکت با



مهمترین انواع پنیر جهان

موزارلا، چدار، پارمزان، فتا، گودا، بری و کاممبر از مهمترین و پرمصرف‌ترین پنیرهای جهان هستند.

اندازه بازار جهانی پنیر

برآوردهای بین‌المللی نشان می‌دهد تولید جهانی پنیر در سال ۲۰۲۰ از ۲۵ میلیون تُن فراتر رفته و همچنان روند صعودی دارد. مصرف سرانه در کشورهای اروپایی به بیش از ۲۰ تا ۳۰ کیلوگرم در سال می‌رسد. در سال ۲۰۰۲ تولید جهانی پنیر حدود ۱۷ میلیون تن بود بنابراین طی کمتر از دو دهه، رشد قابل توجهی را تجربه کرده است.

پنیرهای ایرانی میراثی از دامداری سنتی تا صنعت مدرن

ایران بدلیل سابقه طولانی دامداری و تنوع اقلیمی دارای انواع مختلفی از پنیرهای محلی و صنعتی است. اگرچه پنیر سفید ایرانی رایج‌ترین نوع پنیر مصرفی کشور محسوب می‌شود اما بسیاری از پنیرهای محلی ایران دارای هویت منطقه‌ای و شهرت ملی هستند.

پنیر ليقوان آذربايجان شرقی

معروف‌ترین پنیر سنتی ایران که در روستای ليقوان در نزدیکی تبریز تولید می‌شود، پنیر ليقوان است. این پنیر عمدتاً از شیر گوسفند تهیه شده و به دلیل طعم نسبتاً تند، بافت متخلخل و





گوش می‌کند، او بر زبان بدن تسلط دارد و تا آنجا به پرسش‌های طلایی خود ادامه می‌دهد که فرد به راه‌حل درونی خود می‌رسد، افق جدیدی برابر او گشوده می‌شود، به ایده‌های جدید و ناب می‌رسد و متعهد می‌گردد که برای اجرایی نمودن این ایده‌ها گام‌های هدفمند و عملیاتی بردارد.

تاریخچه کوچینگ: از ورزش تا تحول جهانی

ریشه واژه «کوچ (coach)» به قرن پانزدهم میلادی و روستای «Kocs» در مجارستان بازمی‌گردد، جایی که به ساخت ارابه‌های سبک و راحت برای سفر شهرت داشت؛ کالسکه‌هایی که «افراد را از نقطه‌ای به نقطه دیگر می‌بردند». این مفهوم استعاری در قرن نوزدهم، با تبدیل به «Coach» وارد زبان انگلیسی شد و به معنای هدایت و انتقال دانش به کار رفت.

کوچینگ مدرن از حوزه ورزش آغاز شد. در سال ۱۹۷۴، تیموتی گالوی (Timothy Gallwey) با انتشار کتاب «بازی درونی تنیس»، انقلابی در نحوه تفکر ایجاد کرد و نشان داد بزرگ‌ترین مانع عملکرد فرد، ذهن خود او است نه حریف خارجی. او به افراد کمک می‌کرد خودشان راه‌حل‌ها را پیدا کنند. مفهوم inner game گالوی، تمرکز را از مربی به فرد منتقل کرد و بنای کوچینگ امروزی را پایه‌گذاری نمود.

در دهه ۱۹۸۰، توماس لئونارد، مشاور مالی آمریکایی، متوجه شد مشتریان بیش از مشاوره مالی، به حمایت برای سازماندهی زندگی و نیل به اهداف خود نیاز دارند. او مفهوم «کوچینگ شخصی» را توسعه داد و در سال ۱۹۹۲، اولین مدرسه رسمی کوچینگ یعنی Coach University را تأسیس کرد. لئونارد همچنین در سال ۱۹۹۵ به تأسیس فدراسیون بین‌المللی کوچینگ (ICF) کمک کرد

که معتبرترین نهاد جهانی این حوزه است. امروزه کوچینگ نه تنها یک حرفه، بلکه یک صنعت جهانی است که به سرعت به حوزه‌های کسب‌وکار، رهبری و توسعه فردی گسترش یافته است.

تفاوت کوچینگ با مشاوره، منتورینگ و ترابی

کوچینگ، اغلب با سایر رویکردهای مشابه حوزه رشد فردی همسان تلقی می‌شود. با تایید بر اینکه هریک از این رویکردها در جایگاه خود بسیار ارزشمند و موثر می‌باشند، ولی دارای تفاوت‌های اساسی بوده و افراد باتوجه به چالش‌ها و نیازهای خود از آنها بهره‌مند می‌گردند. مشاوره (Consulting) بر پایه ارائه راه‌حل‌های تخصصی توسط مشاور بوده و گذشته‌محور است درحالیکه کوچینگ بر کشف راهکار توسط خود فرد تمرکز دارد و آینده‌محور است.

منتورینگ (Mentoring) بر اشتراک‌گذاری تجربیات شخصی منتور تاکید دارد و بلندمدت است. این درحالیست که کوچینگ کوتاه مدت بوده و هدف‌محور است.

ترابی (Therapy) یا مشاوره روانشناختی، بر اختلالات عملکردی، مشکلات عاطفی و مسائل گذشته تاکید دارد و توسط متخصصان سلامت روان انجام می‌شود. درحالیکه کوچینگ بر رشد آینده و متمرکز بر توانمندی فرد است.

کوچینگ، فرد را مسئول تصمیمات و انتخاب‌های خود می‌داند، او را فردی قدرتمند می‌بیند و بر رشد و آینده متمرکز است.

ویژگی‌های کوچ حرفه‌ای

یک کوچ ماهر و حرفه‌ای باید:

- پرسش‌های مقتدرانه طرح کند
- توانایی همدلی داشته باشد

- بطور فعالانه و حرفه‌ای گوش دهد
- بر زبان بدن تسلط داشته باشد
- قضاوت نکند

طی جلسات کوچینگ، مراجعین با زوایای جدیدی از ذهن خود آشنا می‌شوند، دریچه‌های جدیدی به روی آنها گشوده می‌شود و به دفعات می‌گویند: «تابحال به این موضوع فکر نکرده بودم». «تابحال به این موضوع از این زاویه نگاه نکرده بودم» و دیدن موضوعات از زوایای جدید، افراد را به کشف راه‌حل‌هایی از درون خود آنها هدایت می‌کند. بدیهی است که راهکار برای چالش هر فرد، باتوجه به دیدگاه‌ها، باورها و ارزش‌های وی از دیگری متفاوت است.

مزایای فردی و سازمانی کوچینگ:

کوچینگ فقط برای افراد دارای مسئله نیست؛ بلکه ابزاری برای افراد موفق است که می‌خواهند عملکرد خود را ارتقا دهند مهم‌ترین مزایا:

مزایای فردی

- افزایش اعتمادبه‌نفس
- وضوح اهداف
- تصمیم‌گیری بهتر
- افزایش شناخت خود (باورها، ارزش‌ها، نیازها)
- تغییر نگرش و دیدگاه

مزایای سازمانی

- ارتقای عملکرد کارکنان
- بهبود مهارت‌های ارتباطی
- افزایش مسئولیت‌پذیری
- توسعه رهبری
- سهولت در پذیرش و ایجاد تغییر

در واقع کوچینگ افراد را تا به حداکثر رساندن پتانسیل درونی و دستیابی به زندگی رضایت‌بخش کمک می‌کند.

چرا مدیران به کوچ نیاز دارند

دنایای مدیریت امروز با محیط‌های پیچیده، تصمیمات پر ریسک و تغییرات سریع همراه است. کوچینگ به مدیران کمک می‌کند:

- مهارت‌های رهبری خود را تقویت کنند
- تصمیمات استراتژیک‌تر بگیرند
- بهره‌وری تیم را افزایش دهند
- از فرسودگی شغلی جلوگیری کنند
- مدیریت تغییر موثرتری داشته باشند
- میان اهداف شغلی و رشد شخصی تعادل ایجاد کنند
- با درک ارتباط میان افکار، احساسات و رفتارها عملکرد افراد و سازمان را بهبود بخشند

صنعت کوچینگ در سال ۲۰۲۶

طبق مطالعه جهانی ICF در سال ۲۰۲۵ (آخرین گزارش جامع تا

فوریه ۲۰۲۶)، تعداد کوچ‌های حرفه‌ای در جهان به ۱۲۲,۹۷۴ نفر رسیده که نسبت به سال ۲۰۲۳ حدود ۱۳-۱۵ درصد رشد داشته است. درآمد کل صنعت کوچینگ در سال گذشته حدود ۵.۳۴ میلیارد دلار بوده که ۱۷ درصد افزایش نسبت به دوره قبل نشان می‌دهد. پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که ارزش مالی این صنعت تا سال ۲۰۳۲ به بیش از ۹.۵ میلیارد دلار برسد (با نرخ رشد سالانه مرکب حدود ۸.۵۳ درصد). گفتنی است در ایالات متحده، بازار کوچینگ تجاری و رهبری حتی وسیع‌تر است و برخی گزارش‌ها ارزش آن را تا ۲۰ میلیارد دلار در سال ۲۰۲۵ تخمین زده‌اند. بیش از ۵۹ درصد کوچ‌ها انتظار رشد درآمد، عمدتاً از طریق افزایش تعداد مشتریان و جلسات در سال آینده را دارند.

این آمار نشان‌دهنده رضایت و پذیرش گسترده کوچینگ در سازمان‌ها، استارت‌آپ‌ها و زندگی شخصی است.

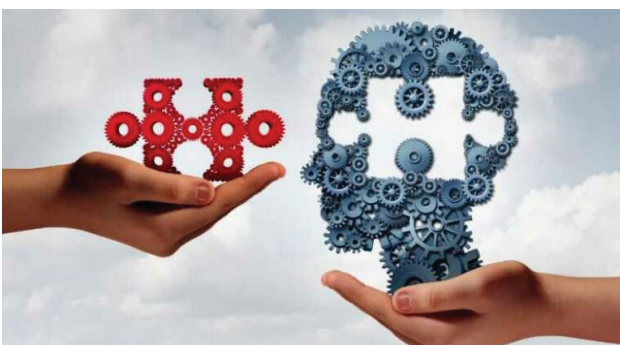
کوچینگ، سرمایه‌گذاری برای رشد در آینده

کوچینگ امروزه صرفاً نه یک تکنیک، بلکه یک پارادایم فکری برای رشد پایدار در دنیای پیچیده امروز است. با رشد انفجاری این صنعت (از ۷۱ هزار کوچ در ۲۰۱۹ به بیش از ۱۲۲ هزار در ۲۰۲۵)، این رویکرد با تمرکز بر توانمندسازی، خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری، افراد را از حالت وابستگی به راهنمای بیرونی خارج کرده و به تصمیم‌گیرندگان مستقل تبدیل می‌کند.

امروزه کوچینگ دیگر یک انتخاب لوکس نیست بلکه ابزاری ضروری برای رشد فردی، رهبری سازمانی و توسعه پایدار است.

منابع:

- ICF Global Coaching Study 2025
- گزارش‌های PwC و MetrixGlobal در مورد ROI کوچینگ
- کتاب «بازی درونی تنیس» نوشته Timothy Gallwey
- تحقیقات Thomas Leonard و تاریخچه ICF



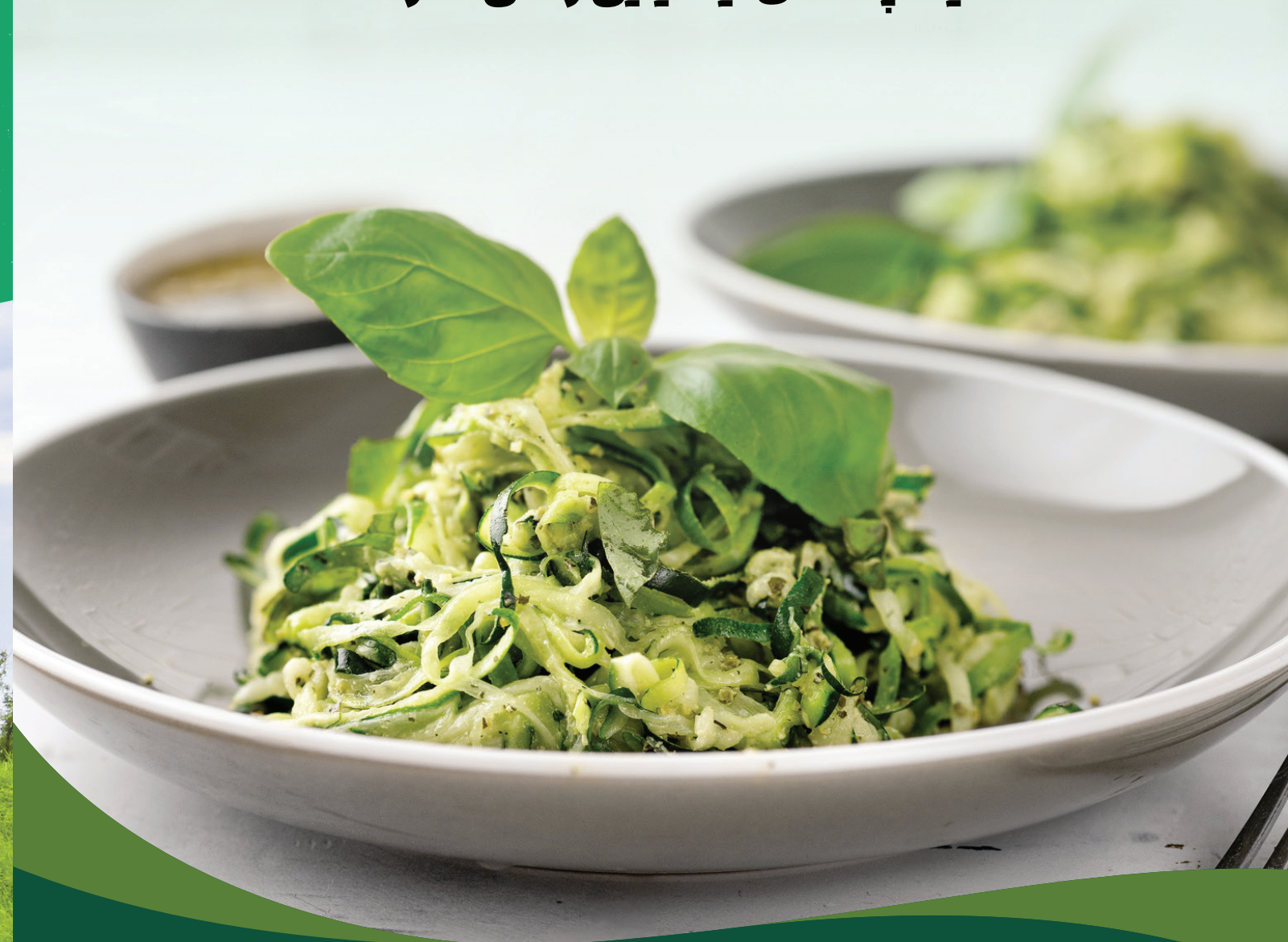
Introduction مقدمه

وقتی یک پاستای ایتالیایی سرو می‌شود، اولین چیزی که توجه را جلب می‌کند پنیر رنده‌شده روی آن است؛ عطری که در همان لحظه آزاد می‌شود و تجربه غذا را چند برابر می‌کند. اما این عطر از کارخانه پنیر شروع نمی‌شود؛ نقطه آغاز آن در خاک مزرعه است. کیفیت پنیر وابسته به کیفیت شیر است، کیفیت شیر مستقیماً تحت تأثیر خوراک دام قرار دارد و خوراک دام نیز از زمینی به دست می‌آید که اگر تعادل عناصر غذایی و ماده آلی در آن برقرار باشد، علوفه‌ای با ارزش تغذیه‌ای و ترکیبات معطر بالاتر تولید می‌کند.



FROM SOIL TO CHEESE

چگونه آهن، پتاسیم و ماده آلی مزه
یک پاستای ایتالیایی را می‌سازند؟



Prepared by: Toktam tabakhian
CEO of Morvarid Sefid Diana commerciale & Pearlagro S.R.L



STEP TWO

مرحله دوم: اثر علوفه بر ترکیب شیر

پژوهش‌ها نشان داده‌اند نوع علوفه باعث تغییر در:

- ترکیب اسیدهای چرب شیر
- شدت رایحه
- ترکیبات فزّار
- رنگ و بافت محصولات لبنی می‌شود.

علوفه تازه و غنی‌تر باعث افزایش انتقال برخی ترکیبات گیاهی و متابولیت‌ها به شیر می‌شود.

زمین A

۸۲

زمین B

۵۷

افزایش تقریبی شاخص عطر شیر: +۴۴٪

مرحله سوم: اثر شیر بر کیفیت پنیر

مطالعات، روی پنیر نشان داده‌اند خوراک دام می‌تواند شدت ویژگی‌های حسی مانند:

- عطر کره‌ای
- شدت طعم
- رایحه گیاهی
- رنگ زرد طبیعی
- ماندگاری طعم

را تغییر دهد.

در مراتع با پوشش گیاهی متنوع، پنیرها رایحه قوی‌تر و ماندگارتری نشان داده‌اند.

زمین A

۸۲

زمین B

۵۷

LETS SEE TWO SENARIO

سناریوی مقایسه‌ای دو زمین کشاورزی

زمین B

خاک فقیر

- ماده آلی: ۰/۹٪
- پتاسیم قابل جذب: ۱۳۰ ppm
- آهن قابل جذب: ۳ ppm

زمین A

خاک غنی و متعادل

- ماده آلی: ۳/۵٪
- پتاسیم قابل جذب: ۳۲۰ ppm
- آهن قابل جذب: ۱۰ ppm

(اعداد نمونه علمی-نمایشی هستند و برای نمایش روند استفاده شده‌اند)

FIRST STEP

مرحله اول: اثر خاک بر کیفیت علوفه

پتاسیم یکی از عناصر کلیدی در انتقال قندها، تشکیل کربوهیدرات و افزایش کیفیت بافت گیاه است. در خاک‌های کمپتاسیم، تولید ماده خشک و کیفیت علوفه افت می‌کند.

آهن نیز در ساخت کلروفیل و فتوسنتز نقش دارد و به تولید ترکیبات زیستی مؤثر بر رشد گیاه کمک می‌کند.

ماده آلی، علاوه بر تأمین تدریجی عناصر غذایی، فعالیت میکروبی و نگهداری آب را افزایش می‌دهد.

زمین A

زمین B

افزایش تقریبی شاخص کیفیت علوفه: +۶۳٪



جسارت ساختن زندگی بهتر



Summary

جمع بندی

نتایج این مقایسه نشان می‌دهد کیفیت پنیر از کارخانه آغاز نمی‌شود، بلکه از کیفیت خاک آغاز می‌شود. زمینی که دارای سطح مناسب ماده آلی، پتاسیم و ریزمغذی‌هایی مانند آهن باشد، غلوفه‌ای با ارزش تغذیه‌ای بالاتر تولید می‌کند؛ غلوفه‌ای که مستقیماً بر کیفیت شیر و ویژگی‌های حسی پختیر اثرگذار است.

در سناریوی بررسی‌شده، افزایش حاصلخیزی خاک منجر به بهبود ۶۳ درصدی کیفیت غلوفه، ۴۴ درصدی شاخص ترکیبات معطر شیر و نزدیک به ۵۰ درصدی شاخص کیفی پنیر شد. این ارقام نشان می‌دهد تفاوت میان یک محصول معمولی و یک محصول ممتاز، اغلب از مدیریت تغذیه خاک آغاز می‌شود.

برای تولیدکنندگان، صنایع لبنی و خریداران محصولات کشاورزی، حاصلخیزی خاک تنها یک شاخص زراعی نیست؛ بلکه یکی از عوامل تعیین‌کننده کیفیت محصول نهایی، ارزش افزوده و قدرت رقابت در بازار است. در زنجیره تولید مواد غذایی باکیفیت، سرمایه‌گذاری روی خاک در واقع سرمایه‌گذاری روی کیفیت محصول نهایی است.

رویدادها: برگزاری انتخابات کمیسیون‌های چهارگانه



• جلسه انتخابات هیئت
رئیس کمیسیون تجارت،
پولی، بانکی و بیمه اتاق
مشترک ایران - ایتالیا
۱۴۰۴/۰۸/۱۳

• جلسه انتخابات هیئت
رئیس کمیسیون برندینگ
اتاق مشترک ایران - ایتالیا
۱۴۰۴/۰۸/۲۰



• جلسه انتخابات هیئت
رئیسہ نوآوری و کارآفرینی
اتاق مشترک ایران - ایتالیا
۱۴۰۴/۰۹/۰۴



جسارت ساختن زندگی بہتر



www.kalleh.com
www.solico-group.com
care@solico-group.com

 (+9821) - 61938

دیدارها و جلسات رییس و دبیر کل اتاق ایران و ایتالیا

• جلسه آقای مهندس پورفلاح ریاست اتاق مشترک ایران - ایتالیا با آقای مهدی قدمی مدیرعامل شرکت آفریقا اپتیک
۱۴۰۴/۰۹/۱۳



• جلسه کمیسیون صنعت، معدن، حمل و نقل و کشاورزی اتاق مشترک ایران - ایتالیا
۱۴۰۴/۰۹/۱۷



• جلسه آقای مهندس پورفلاح ریاست اتاق مشترک ایران - ایتالیا با آقای مهندس محمد ونک مدیرعامل شرکت آستین تجارت آسیا
۱۴۰۴/۰۹/۲۰



• جلسه آقای مهندس پورفلاح ریاست اتاق مشترک ایران - ایتالیا با آقایان مهندس عبدالملکی، آقای مهندس حاجی امیری و آقای مهندس رضایی
۱۴۰۴/۱۰/۲۵



دیدارها و جلسات رییس و دبیر کل اتاق ایران و ایتالیا

• جلسه آقای مهندس پورفلاح ریاست اتاق مشترک ایران - ایتالیا با آقای مهدی سپهری تولید کننده و فعال اقتصادی
۱۴۰۴/۱۱/۲۳



• جلسه آقای مهندس پورفلاح ریاست اتاق مشترک ایران - ایتالیا و خانم مهندس شهابی نایب رئیس اتاق مشترک ایران - ایتالیا با هیئت رئیسه کمیسیون برندینگ
۱۴۰۵/۰۲/۰۲



• جلسه هیئت رئیسه اتاق مشترک ایران - ایتالیا
۱۴۰۵/۰۲/۰۳



• جلسه هیئت رئیسه اتاق مشترک ایران - ایتالیا
۱۴۰۵/۰۳/۰۷



یعنی کلسیم آن به راحتی توسط بدن جذب می‌شود. همراهی کلسیم با فسفر و پروتئین در پنیر، مثلی طلایی برای تراکم استخوان ایجاد می‌کند که در پیشگیری از پوکی استخوان (اوستئوپروز) بی‌رقیب است.

۹. آیا پنیرهای کهنه و تخمیری برای روده و میکروبیوم بدن مفیدترند؟

بله، این پنیرها به عنوان یک منبع طبیعی پروبیوتیک عمل می‌کنند. باکتری‌های مفیدی که در فرآیند تخمیر شرکت دارند، به تقویت سد دفاعی روده و تنوع میکروبیوم کمک کرده و در نهایت سیستم ایمنی بدن را ارتقا می‌دهند.

۱۰. بهترین زمان مصرف پنیر در طول روز چه زمانی است؟

اگرچه در فرهنگ ما پنیر با صبحانه گره خورده، اما مصرف آن در میان وعده عصر یا وعده شام به دلیل ایجاد سیری پایدار و تأمین پروتئین کندجذب (کازئین) برای بازسازی بدن در طول شب، بسیار هوشمندانه است.

۱۱. برای ورزشکاران، کودکان، سالمندان و زنان باردار چه توصیه‌ای دارید؟

- ورزشکاران: برای سنتز عضلانی به دنبال پنیرهای با پروتئین بالا باشند.
- کودکان: پنیرهای نیمه‌سخت برای تأمین کلسیم رشد در برنامه غذایی خود قرار دهند.
- زنان باردار: فقط پنیرهای پاستوریزه (برای جلوگیری از لیستریا) را مدنظر قرار دهند.
- سالمندان: پنیرهای نرم‌تر برای هضم راحت‌تر و حفظ توده عضلانی

است. جالب است بدانید کلسیم بالای پنیر می‌تواند با اسیدهای چرب در روده پیوند خورده و از جذب بخشی از چربی‌ها جلوگیری کند. همچنین، پروتئین بالای پنیر باعث ترشح هورمون‌های سیری می‌شود، لذا مصرف کنترل شده آن نه تنها باعث چاقی نمی‌شود، بلکه می‌تواند بخشی از برنامه مدیریت وزن باشد.

۶. آیا پنیر برای کلسترول و قلب مضر است؟ علم امروز چه نظری دارد؟

متاآنالیزهای جدید (۲۰۲۴) نشان می‌دهند که مصرف پنیر اثر خنثی یا حتی محافظتی بر بیماری‌های قلبی-عروقی دارد. وجود ویتامین K در پنیرهای تخمیری به هدایت کلسیم به سمت استخوان‌ها و جلوگیری از رسوب آن در عروق کمک می‌کند؛ بنابراین ترس قدیمی از چربی پنیر در حال رنگ باختن است.

۷. چرا بعضی افراد بعد از خوردن برخی پنیرها احساس نفخ یا خستگی می‌کنند؟

نفخ معمولاً به دلیل قند شیر (لاکتوز) در پنیرهای تازه است. احساس خستگی یا سنگینی نیز می‌تواند ناشی از واکنش بدن به «آمین‌های بیوژنیک» مثل تیرامین در پنیرهای بسیار کهنه باشد. برای این افراد، پیشنهاد ما مصرف پنیرهایی با دوره رسیدن متوسط و لاکتوز نزدیک به صفر است.

۸. آیا مصرف پنیر بر سلامت استخوان‌ها تأثیر جدی دارد؟

قطعا. پنیر یکی از غنی‌ترین منابع کلسیم با «زیست‌فراهمی» بالاست؛



تأثیر پنیر بر رژیم غذایی

• دکتر معصومه مرادی

دکترای تخصصی تغذیه و رژیم درمانی از دانشگاه تهران



۱. تفاوت نگاه کلاسیک و مدرن علم تغذیه به پنیر چیست؟

در گذشته، نگاه به پنیر صرفاً بر اساس مشتقات آن (مثل چربی اشباع یا سدیم) بود و به همین دلیل مصرف آن محدود می‌شد. اما در پارادایم جدید علمی، ما بر مفهومی به نام «ماتریکس غذایی» تأکید داریم. تحقیقات سال‌های اخیر نشان می‌دهد که مواد مغذی در پنیر به صورت یک شبکه پیچیده با هم در تعامل‌اند؛ به طوری که کلسیم و پروتئین موجود در آن، روند متابولیسم چربی‌ها را در بدن تغییر داده و اثرات متفاوتی نسبت به کره یا گوشت بر جای می‌گذارند.

۲. دسته بندی کلی پنیرها از نظر شما کدامند؟ (از نظر چربی، شوری و ...)

از منظر تخصصی، پنیرها را می‌توان به سه روش طبقه‌بندی کرد: اول بر اساس میزان رطوبت و بافت (سخت، نیمه‌سخت و نرم)، دوم بر اساس فرآیند انعقاد (آنزیمی یا اسیدی) و سوم بر اساس دوره رسیدن (Aging). البته برای مصرف‌کننده، طبقه‌بندی بر اساس نوع شیر (گاو، گوسفند و بز) و میزان نمک و چربی ملموس‌تر است، اما در صنعت، «زمان رسیدن» است که ارزش غذایی پنیر را تعیین می‌کند.

۳. آیا پنیر می‌تواند به عنوان یک غذای اصلی در برنامه غذایی قرار گیرد؟

بله، پنیر یک «کنسرو بیولوژیک» از مواد مغذی است. به دلیل تراکم بالای پروتئین و آمینواسیدهای ضروری، می‌تواند به خوبی نقش پروتئین محوری در یک وعده اصلی را ایفا کند، مخصوصاً در رژیم‌های گیاه‌خواری لاکتو (Lacto-vegetarian)، پنیر ستون اصلی تأمین انرژی و بلوک‌های سازنده عضلانی است.

۴. آیا می‌توان پنیر را یک «غذای زنده» دانست؟ و این به چه معنی است؟

دقیقاً همین‌طور است. پنیرهای تخمیری برخلاف بسیاری از مواد غذایی، پس از تولید هم به تغییرات بیوشیمیایی خود ادامه می‌دهند. وجود میکروارگانیسم‌های فعال و آنزیم‌هایی که پروتئین‌ها را به اجزای ساده‌تر و قابل جذب‌تر تبدیل می‌کنند، باعث می‌شود ما پنیر را یک موجود زنده و پویا بدانیم که در طول زمان تکامل می‌یابد.

۵. گفته می‌شود که «پنیر باعث چاقی می‌شود»؛ این ادعا تا چه حد درست است؟

این یک باور ناقص است. چاقی محصول تراز مثبت انرژی در بدن

برای فعالیت‌های ذهنی فراهم کرده‌اید.

۲۲. سالم‌ترین نوع پنیر از نگاه شما کدام است؟

سالم‌ترین پنیرها برای مصرف روزانه، آن‌هایی هستند که کم‌چرب، کم‌نمک و دارای پروتئین بالا باشند. پنیر لاکتیکی و پنیر تبریزی (اگر نمک‌زدایی شود) به دلیل فرآیند تولید طبیعی و تخمیر کامل، گزینه‌های بسیار سالمی هستند؛ همچنین پنیر فتا (به‌ویژه انواع کم‌چرب) به دلیل هضم آسان و پنیرهایی که از پروتئین وی (آب پنیر) تهیه می‌شوند، مثل پنیر ریکوتا، به دلیل پروتئین بالا و چربی ناچیز، بهترین انتخاب برای ورزشکاران و رژیم‌های کاهش وزن هستند فوق‌العاده هستند. نکته کلیدی این است که سالم بودن پنیر در کنار «تازگی» و «طبیعی بودن» معنا پیدا می‌کند، نه محصولات فرآوری‌شده و ورقه‌ای که حاوی مواد نگهدارنده هستند.

۲۳. توصیه طلایی شما درباره مصرف پنیر به مخاطبان چیست؟

توصیه طلایی این است که پنیر را به تنهایی مصرف نکنید؛ بهترین زمان برای جذب کلسیم آن شب‌هاست، به شرطی که با ترکیباتی مثل گردو، سیاه‌دانه یا آویشن همراه شود. برای وعده صبحانه نیز حتماً از نان‌های سبوس‌دار و سبزیجات تازه و مغزها استفاده کنید تا فیبر کافی تأمین شده و با تعدیل طبع سرد پنیر، انرژی و تمرکز شما در طول روز حفظ شود.

۲۴. چرا پنیر بخشی از فرهنگ و سبک زندگی جهانی است؟

پنیر فراتر از یک غذا، بخشی از هویت فرهنگی جهان است؛ زیرا تنوع بی‌نظیر آن در بافت و طعم، با سلیقه‌ی تمام ملت‌ها سازگار شده و از سفره‌های ساده تا مجلل‌ترین رستوران‌ها حضور دارد. این محصول به دلیل ماندگاری بالا، ارزش غذایی متراکم و نقش کلیدی در هنر آشپزی بین‌المللی، به نمادی از اصالت و سبک زندگی سالم تبدیل شده که پیوندی عمیق میان سنت‌های محلی و ذائقه‌ی مدرن جهانی برقرار کرده است.



۱۸. گفته می‌شود مصرف پنیر قبل از خواب باعث ایجاد کابوس می‌شود؛ واقعیت چیست؟

هیچ مدرک علمی برای ارتباط پنیر با دیدن کابوس وجود ندارد. برعکس، اسید آمینه «تریپتوفان» موجود در پنیر به کیفیت خواب کمک می‌کند. سنگینی خواب نیز بیشتر در صورت پرخوری و مصرف پنیرهای بسیار پرچرب در اواخر شب رخ می‌دهد.

۱۹. اگر قرار باشد فقط سه باور غلط در مورد پنیر را اصلاح کنید، آن‌ها چه هستند؟

۱. پنیر باعث کندذهنی می‌شود (کاملاً غلط است).
۲. پنیر زرد مضرتر از سفید است (رنگ، اغلب ناشی از نوع تغذیه دام یا افزودنی طبیعی است).
۳. پنیر برای کبد چرب مضر است (در واقع پروتئین‌های لبنی می‌توانند به متابولیسم کبد کمک کنند).

۲۰. آیا پنیر واقعاً اعتیادآور است؟

علم می‌گوید در پنیر ماده‌ای به نام «کازومورفین» وجود دارد که به گیرنده‌های لذت در مغز متصل می‌شود. این همان دلیلی است که ما از خوردن پنیر لذت می‌بریم، اما این یک اعتیاد مثبت و لذت‌بخش است که بدن را به سمت دریافت کلسیم بیشتر هدایت می‌کند. ولی باید در مصرف آن تعادل رعایت شود.

۲۱. آیا پنیر باعث کاهش حافظه یا سردی مغز می‌شود؟

این یک سوءتعبیر از طب سنتی است. در واقع، فسفر و اسیدهای آمینه پنیر برای عملکرد مغز ضروری هستند. اگر پنیر را با گردو یا خرما مصرف کنید، نه تنها مشکلی ایجاد نمی‌شود، بلکه یک سوخت عالی



سنتی (اگر به روش بهداشتی تهیه شوند) به دلیل تخمیر طولانی‌مدت، پروفایل طعمی و میکروبی غنی‌تری دارند.

۱۵. درباره پنیرهای گیاهی چه نظری دارید؟ آیا جایگزین پنیر واقعی هستند؟

این محصولات پاسخ به یک نیاز خاص (رژیم‌های وگان) هستند، اما از نظر علمی نباید آن‌ها را «پنیر» نامید. آن‌ها فاقد ساختار پروتئینی شیر هستند و معمولاً از نشاسته و روغن‌های گیاهی ساخته می‌شوند؛ لذا از نظر ارزش بیولوژیک پروتئین، توان رقابت با پنیر واقعی را ندارند.

۱۶. آینده مصرف لبنیات را چطور می‌بینید؟ محصولات طبیعی یا فرآوری‌شده؟

آینده به سمت «فرآوری پاک» حرکت می‌کند. یعنی استفاده از تکنولوژی برای حذف مواد افزودنی مصنوعی و تولید محصولاتی که در عین صنعتی بودن، کاملاً طبیعی و عملکردی (Functional) هستند.

۱۷. مصرف‌کننده هنگام خرید پنیر باید به چه نکاتی روی بسته‌بندی توجه کند؟

سه نکته حیاتی:

۱. نوع پروتئین و چربی (پرهیز از چربی‌های گیاهی جایگزین در پنیرهای تقلبی).
۲. میزان نمک.
۳. نشان‌های استاندارد و اصالت کالا.

۱۲. در رژیم‌های مدرن مثل کتوژنیک یا مدیترانه‌ای، پنیر چه جایگاهی دارد؟

در کتوژنیک، پنیر به دلیل کربوهیدرات صفر، یک منبع انرژی ایده‌آل است. در رژیم مدیترانه‌ای نیز به عنوان مکمل در کنار روغن زیتون و سبزیجات، نقش تأمین‌کننده پروتئین لبنی را ایفا می‌کند.

۱۳. آیا ترکیب پنیر با نان و سبزیجات یک صبحانه کامل محسوب می‌شود؟

این ترکیب از نظر تغذیه‌ای بسیار متعادل است؛ کربوهیدرات نان، پروتئین و چربی پنیر و فیبر سبزیجات. اما برای کامل شدن و جذب بهتر کلسیم، حتماً آن را با گردو (منبع امگا ۳) یا سیاه‌دانه و کنجد مصرف شود. همچنین اضافه کردن یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز یا چند تکه گوجه‌فرنگی و خیار، پروتئین و فیبر وعده را تکمیل کرده و باعث سیری طولانی‌مدت و کنترل وزن می‌شود. این فرمول نه تنها برای صبحانه، بلکه به عنوان یک شام سبک نیز از نظر بیولوژیک کامل است.

۱۴. پنیرهای سنتی یا صنعتی؛ کدامیک ارزش غذایی بیشتری دارند؟

صنعت، امنیت و استاندارد را تضمین می‌کند در حالی که سنت، تنوع و طعم را در اولویت قرار می‌دهد. از نظر علمی، پنیرهای صنعتی به دلیل کنترل دقیق فرآیند پاستوریزاسیون، ایمن‌تر هستند. اما پنیرهای

محبوبیت و شهرت «پارمیچانو رجیانو» در ایتالیا به حدی رسید که حتی در آثار ادبی آن زمان نیز بازتاب یافت. جیووانی بوکاچیو، نویسنده نامدار ایتالیایی قرن چهاردهم میلادی، در اثر مشهور خود «دی کامرون» از شهری خیالی به نام «بنگودی» یاد می‌کند؛ شهری که در آن کوهستانی از جنس پارمزان وجود دارد. در این روایت اغراق آمیز و نمادین، آشپزها برای طعم‌بخشی به پاستا، آن را پس از پخت، بر دامنه این کوه می‌غلطانند تا به‌طور کامل به عطر و مزه پنیر آغشته شود؛ تصویری که نشان‌دهنده جایگاه ویژه و ارزش فرهنگی این پنیر در ذهن و فرهنگ ایتالیایی است.

فرآیند تولید و استانداردهای کیفی

فرآیند تولید پنیر «پارمیچانو رجیانو» نمونه‌ای بارز از تلفیق دانش سنتی با استانداردهای دقیق صنعتی می‌باشد. ماده اولیه این پنیر، شیر خام گاوهایی است که تحت رژیم غذایی مشخص و کنترل شده تغذیه می‌شوند. شیر تازه پس از جمع‌آوری، در دیگ‌های مسی بزرگ حرارت داده می‌شود و با افزودن مایه پنیر طبیعی، به دلمه تبدیل می‌گردد. سپس دلمه‌ها به‌صورت دستی خرد شده و تحت حرارت مجدد قرار می‌گیرند تا به بافت مطلوب برسند. در ادامه، توده پنیر قالب‌گیری شده برای مدت معینی در محلول آب‌نمک طبیعی غوطه‌ور می‌شود. مرحله رسیدن یا کهنگی، یکی از مهم‌ترین مراحل تولید این پنیر به شمار می‌آید. این دوره حداقل دوازده ماه به طول می‌انجامد و در برخی موارد تا سی‌وشش ماه یا حتی بیشتر ادامه می‌یابد. در طول این زمان، پنیرها به‌طور منظم مورد بررسی، تمیزکاری و کنترل کیفی قرار می‌گیرند. شایان ذکر است که تنها محصولات که تمامی معیارهای کیفی تعیین‌شده را رعایت کرده باشند، مجوز استفاده از

از راهبان مسیحی کاتولیک) با هدف تولید پنیری ماندگار و بادوام، بعنوان نخستین تولیدکنندگان «پارمیچانو رجیانو» شناخته می‌شوند. آنان با بهره‌گیری از نمک استخراج شده از معادن سالسوماجوره (منطقه‌ای در شمال ایتالیا) و شیر گاوهایی که در مزارع صومعه‌ها پرورش می‌یافتند، موفق به تولید پنیری خشک و سخت با قالب‌های بزرگ شدند؛ پنیری که برای نگهداری طولانی‌مدت ایده‌آل بود و می‌توانست سال‌ها بدون افت محسوس کیفیت باقی بماند. بدین ترتیب، این نوآوری ساده اما هوشمندانه، زمینه‌ساز شکل‌گیری یکی از مشهورترین پنیرهای جهان شد.

نخستین شواهد تاریخی مربوط به فروش «پارمیچانو رجیانو» به قرن سیزدهم میلادی باز می‌گردد. در سندی رسمی که در سال ۱۲۵۴ در شهر جنوا ثبت شده است، به دادوستد این پنیر اشاره شده؛ موضوعی که نشان می‌دهد «پارمیچانو رجیانو» حتی در شهرهایی با فاصله جغرافیایی قابل‌توجه از مناطق تولید نیز شناخته‌شده بوده است. در قرن چهاردهم میلادی، تجارت این پنیر بیش از پیش گسترش یافت و از مناطق رومانیای ایتالیا، پیه‌مونت و توسکانی فراتر رفت و به بندرهای مدیترانه‌ای راه پیدا کرد؛ امری که بیانگر محبوبیت روزافزون و ارزش اقتصادی بالای «پارمیچانو رجیانو» در آن دوره است.

«پارمیچانو رجیانو» پس از گذشت قرن‌ها، همچنان به شیوه‌ای طبیعی و بدون استفاده از افزودنی‌های مصنوعی تولید می‌شود و کیفیت ممتاز آن تا به امروز حفظ شده است. با این حال، در اوایل قرن بیستم برخی نوآوری‌های فنی در فرآیند تولید این پنیر به کار گرفته شد؛ از جمله استفاده از آب‌پنیر تخمیری و به‌کارگیری گرمادهی با بخار، که موجب بهبود طعم و بافت پنیر شده و آن را برای عرضه در بازارهای گسترده‌تر و تجاری آماده‌تر ساخت.



پارمیچانو رجیانو، طلای سفید ایتالیا

• مژگان کثیری
کارشناس ارشد زبان فرانسه

«کوهستانی که از پنیر پارمزان رنده شده ساخته شده و مردمی در آن زندگی می‌کنند که کاری جز درست کردن ماکارونی و راویولی در عصاره گوشت خروس ندارند و بعد از جوشیدن مواد در عصاره، غذا را با پنیر رنده شده تزئین می‌کنند.»
جیووانی بوکاچیو (Giovanni Boccaccio) نویسنده دیکامرون

مقدمه

پنیر بعنوان یکی از قدیمی‌ترین فرآورده‌های لبنی، از دیرباز نقشی اساسی در تأمین امنیت غذایی و شکل‌گیری فرهنگ‌های گوناگون غذایی در سراسر جهان ایفا کرده است. در میان کشورهای اروپایی، ایتالیا با برخورداری از تنوع گسترده‌ای از پنیرهای سنتی و محلی، جایگاهی ویژه در صنعت جهانی لبنیات دارد. یکی از برجسته‌ترین و محبوب‌ترین پنیرهای ایتالیایی، «پارمیچانو رجیانو» است. این پنیر که در بسیاری از کشورهای دیگر با نام عمومی «پارمزان» شناخته می‌شود، پنیری سخت، معطر و غنی است که نه‌تنها در آشپزی ایتالیایی، بلکه



در فرهنگ و آشپزی جهانی نیز نقش مهم و تاثیرگذاری دارد. کیفیت بالا، طعم منحصربه‌فرد، حفظ اصالت، فرآیند تولید دقیق و ارزش اقتصادی قابل‌توجه، همگی موجب شده‌اند که «پارمیچانو رجیانو» به «طلای سفید ایتالیا» شهرت یابد و بعنوان یکی از نمادهای برجسته صنعت غذایی این کشور شناخته شود.

تاریخچه «پارمیچانو رجیانو»؛ از راهبان قرون وسطی تا طلای سفید مدرن

در قرون وسطی، راهبان بندیکتینی و سیسترسی (دو فرقه مذهبی

در غذاهای خاص مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این حال، افزایش آگاهی مصرف‌کنندگان شهری، رشد رستوران‌های بین‌المللی و گسترش فرهنگ آشپزی جهانی می‌تواند در آینده به تقویت جایگاه «پارمیچانو رجیانو» در بازار ایران منجر شود.

منابع:

- Consortium of Parmigiano Reggiano – Articles of Association (Official Website)
- Parmigiano Reggiano Consortium, Official Website (EN)
- Protected Designation of Origin – Wikipedia (PDO definition)
- <https://www.parmigianoreggiano.com/product-history> Kalleh.com
- www.iranicaonline.org/articles/cheese-pers
- <https://oec.world/en/profile/bilateral-product/cheese/reporter>
- <https://dairybusinessmea.com/2025/09/16/irans-dairy-exports-rise-by-32-in-june-2025/>

ارزش اقتصادی و نقش پنیر «پارمیچانو رجیانو» در صادرات ایتالیا

«پارمیچانو رجیانو» یکی از ارکان اصلی اقتصاد کشاورزی و غذایی ایتالیا محسوب می‌شود و سهم قابل‌توجهی در صادرات محصولات لبنی این کشور دارد. این پنیر سالانه به بازارهای متعددی در اروپا، آمریکا و آسیا صادر می‌شود. وجود کنسرسیون رسمی «پارمیچانو رجیانو» به تولیدکنندگان این امکان را می‌دهد که از حقوق خود در برابر محصولات تقلبی محافظت کنند و استانداردهای کیفی را در سطح جهانی حفظ نمایند. همچنین، ارزش افزوده بالای این محصول، آن را به نمونه‌ای موفق از برندسازی مبتنی بر کیفیت، اصالت و میراث غذایی تبدیل کرده است.

کاربردهای غذایی و ارزش تغذیه‌ای

پنیر «پارمیچانو رجیانو» جایگاه ویژه‌ای در تاریخ آشپزی سنتی و مدرن ایتالیا دارد. ردپای این پنیر محبوب و خوشمزه همواره در کنار موادی چون گوجه‌فرنگی، ریحان، روغن زیتون، اورگانو و سیر دیده می‌شود و در تهیه انواع پاستا، ریزوتو، سوپ‌ها، سالادها و غذاهای گرم و سرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. به دلیل بافت سخت و طعم غنی، این پنیر اغلب به‌صورت رنده‌شده مصرف می‌شود و نقش مهمی در تقویت طعم غذا ایفا می‌کند.

از نظر تغذیه‌ای، «پارمیچانو رجیانو» سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر و ویتامین‌های ضروری است و به دلیل کاهش طبیعی لاکتوز در فرآیند تولید، برای بسیاری از افراد حساس به لاکتوز گزینه مناسبی محسوب می‌شود.

پنیر در سفره ایرانی؛ زمینه‌های فرهنگی پذیرش پنیرهای وارداتی

پنیر در فرهنگ غذایی ایران از جایگاهی دیرینه و ریشه‌دار برخوردار است و شواهد تاریخی نشان می‌دهد که تولید و مصرف انواع پنیرهای محلی از دوران باستان، بخشی از الگوی تغذیه ایرانیان بوده است. بر اساس مقاله «پنیر» در دانشنامه Iranica Online، تنوع اقلیمی و شیوه‌های معیشتی در ایران موجب شکل‌گیری گونه‌های متعددی از پنیرهای سنتی شده که عمدتاً به‌صورت بومی، با روش‌های ساده و برای مصرف روزمره تولید می‌شده‌اند.

همچنین، براساس داده‌های فنی، اقتصادی و گزارش‌های تجارت بین‌الملل، ایران در سال‌های اخیر نقش خود را از واردکننده به صادرکننده پنیر و محصولات لبنی تغییر داده است. طبق گزارشات آماری، در سه‌ماهه نخست سال ۲۰۲۵، ارزش صادرات لبنیات ایران به حدود ۲۸۰.۷ میلیون دلار رسیده که نشان‌دهنده رشد ۳۲٪ نسبت به سال قبل است؛ از این مقدار، حدود ۱۶٪ سهم پنیر بوده است.

«پارمیچانو رجیانو» در ایران نیز به‌عنوان یک پنیر وارداتی، تخصصی و نسبتاً لوکس شناخته می‌شود و مصرف آن عمدتاً محدود به رستوران‌های بین‌المللی، هتل‌ها و گروهی از مصرف‌کنندگان آشنا با آشپزی ایتالیایی است. این پنیر معمولاً به‌عنوان چاشنی و طعم‌دهنده

تولیدکنندگان فعالیت کرده و نقش حیاتی در حفظ جایگاه جهانی این محصول ایفا می‌کند. عملکرد این نهاد نمونه‌ای موفق از تلفیق سنت، دانش صنعتی و حفاظت قانونی است.

وظایف اصلی کنسرسیون پنیر «پارمیچانو رجیانو»

۱. **حفاظت از نام و اصالت محصول:** تنها پنیرهایی که مطابق با دستورالعمل‌های سنتی و در مناطق مشخصی از ایتالیا تولید شوند، مجاز به استفاده از نام «پارمیچانو رجیانو» هستند. این محدودیت تضمین می‌کند که پنیر، دارای اصالت و ویژگی‌های منحصر به فرد باشد و مصرف‌کنندگان در سراسر جهان بتوانند محصول واقعی را به‌راحتی شناسایی کنند.

۲. **کنترل کیفیت و صدور مجوز:** هر قالب پنیر، پس از دوره رسیدن حداقل ۱۲ ماهه، توسط کارشناسان کنسرسیون مورد بازرسی قرار می‌گیرد. کیفیت، بافت و سلامت پنیر با استفاده از تکنیک‌های سنتی، مانند ضربه‌زدن با چکش مخصوص، بررسی می‌شود. تنها پنیرهایی که معیارهای سختگیرانه کنسرسیون را رعایت کنند، موفق به اخذ مهر رسمی شده و اجازه ورود به بازارهای جهانی را خواهند داشت.

۳. **تعیین استانداردهای تولید:** کنسرسیون استانداردهای دقیق جمع‌آوری شیر، نوع تغذیه دام، دوره رسیدن پنیر، روش قالب‌گیری، شرایط نگهداری و عدم استفاده از افزودنی‌ها را تعیین و کیفیت نهایی محصول را تا انتها تضمین می‌کند.

۴. **مقابله با محصولات تقلبی:** به دلیل شهرت جهانی، این محصول همواره در معرض تقلید و استفاده نادرست از نام خود بوده است. کنسرسیون، با بهره‌گیری از قوانین اتحادیه اروپا و در سطح بین‌المللی، از حقوق برند دفاع کرده و از تولید و فروش محصولات تقلبی جلوگیری می‌کند.

۵. **بازاریابی و ترویج جهانی:** این نهاد به آموزش فرهنگ مصرف صحیح پنیر، شرکت در نمایشگاه‌ها و رویدادهای بین‌المللی و معرفی اصالت و کیفیت واقعی «پارمیچانو رجیانو» به مصرف‌کنندگان در سراسر جهان می‌پردازد.

ارتباط کنسرسیون با نشان PDO

یکی از مهم‌ترین نقش‌های کنسرسیون، اعطای نشان PDO (Protected Designation of Origin) است. این نشان تضمین می‌کند که محصول:

- تنها در مناطق مجاز تولید شود،
- مطابق با روش‌های سنتی و استانداردهای دقیق تهیه گردد،
- کیفیت و اصالت آن تضمین شده باشد.

کنسرسیون، مسئول نظارت بر رعایت این استانداردها است و تنها پنیرهایی که تمامی شرایط تعیین‌شده توسط PDO را دارا باشند، مجاز به استفاده از نشان و نام «پارمیچانو رجیانو» هستند. به عبارت دیگر، کنسرسیون و نشان PDO به‌عنوان دو ستون اصلی، هویت، اصالت و جایگاه جهانی این پنیر را حفظ می‌کنند.

نشان حفاظت‌شده جغرافیایی (PDO) را دریافت می‌کنند. این نشان، تضمینی برای اصالت، کیفیت و مشخص‌کننده محل تولید محصول است.

کنسرسیون «پارمیچانو رجیانو»، نگهبان اصالت و کیفیت طلای سفید ایتالیا

پس از جنگ جهانی دوم، عوامل متعددی در معرفی و بازسازی شهرت «پارمیچانو رجیانو» نقش‌آفرینی کردند. نقطه عطف این مسیر، کنفرانس «استریزا» بود که در سال ۱۹۵۱ در شهر استریزا، یکی از شهرهای شمال ایتالیا، برگزار شد و محور آن، تعیین نام و مبدأ پنیرهای مختلف بود و بر اهمیت قانونی حفاظت از نام و اصالت محصولات لبنی تأکید داشت.

به دنبال برگزاری این کنفرانس، در سال ۱۹۵۴ قانونی برای تعیین مبدأ محصولات غذایی تصویب شد که مسیر قانونی حفاظت از پنیرهای سنتی را هموار ساخت. در نتیجه، اولین کنسرسیون «پارمیچانو رجیانو» شکل گرفت و به نهادی رسمی و قدرتمند تبدیل شد که امروزه با عنوان «کنسرسیون پنیر پارمیچانو رجیانو» در سراسر جهان شناخته می‌شود. این کنسرسیون، نهادی غیرانتفاعی و قانونی است که با هدف تضمین کیفیت و اصالت پنیر و همچنین حفاظت از حقوق



نقش اینترنت اشیا در دامداری‌ها و کارخانجات

یکی از مهم‌ترین تحولات در صنعت لبنیات، استفاده از اینترنت اشیا (Internet of Things - IoT) برای پایش و کنترل فرآیندهاست. در دامداری‌های پیشرفته، حسگرهایی برای اندازه‌گیری سلامت دام، میزان تولید شیر و شرایط تغذیه استفاده می‌شود، این داده‌ها به‌صورت پیوسته ثبت شده و به سیستم‌های مدیریتی منتقل می‌شوند. چنین اطلاعاتی به دامداران کمک می‌کند تا کیفیت شیر را در سطح مطلوب نگه داشته و در صورت بروز مشکل، سریع‌تر واکنش نشان دهند. از آنجا که کیفیت شیر خام مستقیماً بر طعم و بافت پنیر اثر می‌گذارد، کنترل دقیق این مرحله برای تولید پنیرهای باکیفیت حیاتی است.

در کارخانه‌های تولید پنیر نیز حسگرها نقش مهمی دارند. دمای مخازن، میزان اسیدیته، رطوبت محیط و زمان‌بندی مراحل تولید، همگی به‌طور دقیق کنترل می‌شوند. این اطلاعات نه‌تنها برای کنترل کیفیت به کار می‌رود، بلکه در بلندمدت می‌تواند به بهینه‌سازی فرآیندها کمک کند. تحلیل داده‌های تولید در بازه‌های زمانی مختلف، به مدیران نشان می‌دهد چه شرایطی بهترین نتیجه را به همراه داشته است.

افزون بر این، اتصال تجهیزات به شبکه‌های دیجیتال، امکان نظارت از راه دور (Remote Monitoring) را فراهم کرده است. مدیران تولید حتی خارج از کارخانه نیز می‌توانند وضعیت خطوط تولید و اتاق‌های رسیدن پنیر را بررسی کرده و در صورت نیاز تصمیم‌گیری کنند؛ قابلیتی که در صنایع غذایی حساس اهمیت زیادی دارد.

داده‌ها چگونه به بهبود طعم و کیفیت کمک می‌کنند؟

طعم پنیر نتیجه تعامل پیچیده‌ای از عوامل

رطوبت محیط، همگی بر کیفیت نهایی تأثیر می‌گذارند. در بسیاری از انواع پنیر، از پنیرهای نرم تازه تا پنیرهای سخت و کهنه، کوچک‌ترین تغییر در ترکیب میکروبی یا شرایط انبارهای رسیدن می‌تواند طعم، بافت و حتی عطر نهایی را تغییر دهد. در گذشته، این عوامل به‌صورت سنتی بیشتر بر پایه تجربه و آزمون‌وخطا کنترل می‌شدند، اما امروز بسیاری از این متغیرها به‌صورت دقیق اندازه‌گیری و ثبت می‌شوند.

در کارخانه‌های مدرن، اطلاعات هر مرحله از تولید در سیستم‌های نرم‌افزاری ثبت و ذخیره می‌شود. این داده‌ها امکان مقایسه میان دوره‌های مختلف تولید را فراهم می‌کند و به مدیران کمک می‌کند الگوهای موفق را شناسایی کنند. اگر یک محصول در یک دوره کیفیت بهتری داشته باشد، داده‌های ثبت‌شده می‌تواند نشان دهد چه شرایطی به این نتیجه منجر شده است. به این ترتیب، تولیدکننده می‌تواند همان شرایط را تکرار کرده و کیفیت را تثبیت کند.

گاهی اختلافی بسیار جزئی در دما یا زمان‌بندی فرآیند تولید کافی است تا کل محموله تولیدشده در آن مرحله کیفیت خود را از دست بدهد و دیگر قابل عرضه نباشد. برای مثال، در تولید پنیرهای رسیده، اگر دمای اتاق رسیدن تنها چند درجه از محدوده استاندارد خارج شود یا زمان نگهداری کوتاه‌تر از حد لازم باشد، بافت داخلی پنیر به‌درستی شکل نمی‌گیرد و طعم مورد انتظار ایجاد نمی‌شود؛ موضوعی که می‌تواند کل آن بیج تولیدی را از چرخه فروش خارج کند. اما با استفاده از حسگرها و سیستم‌های هشداردهنده، این خطاها سریع‌تر شناسایی و اصلاح می‌شوند. نتیجه این روند، افزایش بهره‌وری و مدیریت بهتر هزینه‌هاست.



ردپای داده‌ها در طعم پنیر

تکنولوژی پشت یک محصول سنتی

• حامد وسمقی
کارشناس ارشد فناوری اطلاعات - تجارت الکترونیک

مقدمه

پنیر از کهن‌ترین و در عین حال زنده‌ترین محصولات غذایی جهان است؛ محصولی که هم در سفره‌های سنتی جایگاه دارد و هم در بازارهای جهانی به عنوان یک کالای صنعتی و صادراتی شناخته می‌شود. در بسیاری از فرهنگ‌ها، پنیر نه‌فقط یک ماده خوراکی، بلکه بخشی از هویت غذایی و حتی اقتصادی آن کشور به شمار می‌آید. برخلاف بسیاری از مواد غذایی که فرآیند تولیدی نسبتاً کوتاه و یکنواخت دارند، پنیر محصولی است که کیفیت نهایی آن می‌تواند طی هفته‌ها یا حتی ماه‌ها در فرآیند رسیدن تغییر کند و همین ویژگی، کنترل آن را پیچیده‌تر و داده‌محورتر کرده است. با این حال، در دهه‌های اخیر تغییر مهمی در پشت صحنه تولید این محصول رخ داده است: «ورود فناوری اطلاعات، تحلیل داده‌ها و ابزارهای دیجیتال به فرآیند تولید و عرضه».

در گذشته، کیفیت پنیر بیش از هر چیز به تجربه تولیدکننده، شرایط محیطی و مهارت‌های سنتی فردی وابسته بود. امروز اما داده‌ها

به‌تدریج نقش پررنگ‌تری در کنترل کیفیت، بهبود طعم، افزایش بهره‌وری و حتی پیش‌بینی بازار پیدا کرده‌اند. از دامداری‌های هوشمند گرفته تا کارخانه‌های مجهز به حسگر و سیستم‌های نرم‌افزاری، صنعت پنیر آرام‌آرام در حال تبدیل شدن به صنعتی داده‌محور است. این تحول نه‌تنها تولید را دقیق‌تر و قابل پیش‌بینی‌تر کرده، بلکه به تولیدکنندگان کمک می‌کند تا در بازارهای رقابتی جهانی جایگاه باثبات‌تری پیدا کنند.

این مقاله تلاش دارد نگاهی عمومی و تحلیلی به این تغییرات داشته باشد و نشان دهد چگونه فناوری‌های نوین، از تحلیل داده تا هوش مصنوعی (AI)، در حال تغییر چهره‌ی یکی از سنتی‌ترین محصولات غذایی جهان هستند.

از تجربه سنتی تا تولید داده‌محور

تولید پنیر همواره فرآیندی حساس، پیچیده و چندمرحله‌ای بوده است. ترکیب شیر، نوع باکتری‌ها، زمان و شرایط رسیدن، کنترل دما و





عواملی که مستقیماً بر کیفیت و ارزش تجاری پنیر اثر می‌گذارند. در اروپا، به‌ویژه در ایتالیا، برخی تولیدکنندگان بزرگ پنیر از چنین فناوری‌هایی در خطوط تولید خود استفاده می‌کنند. برای مثال شرکت ایتالیایی Granarolo و مجموعه‌هایی وابسته به کنسرسيوم Parmigiano Reggiano در سال‌های اخیر به سمت استفاده از سیستم‌های پایش داده‌محور و تصویری برای کنترل کیفیت چرخ‌های پنیر و شرایط انبارهای رسیدن حرکت کرده‌اند. همچنین شرکت ایتالیایی Sacco System که در حوزه فرهنگ‌های باکتریایی و فناوری‌های لبنی فعال است، در همکاری با کارخانه‌های تولید پنیر از تحلیل داده و کنترل تصویری برای پایش کیفیت بهره می‌برد. در سطح اروپایی نیز شرکت‌های فناوری مانند TriVision و CSB-System راهکارهای بینایی ماشین ویژه‌ی صنایع لبنی ارائه کرده‌اند که در کارخانه‌های تولید پنیر در ایتالیا، هلند و آلمان مورد استفاده قرار گرفته است. این سیستم‌ها امکان بررسی یکنواختی سطح پنیر، وجود ترک، کپک ناخواسته یا تغییر رنگ را فراهم می‌کنند و به تولیدکنندگان کمک می‌کنند پیش از بسته‌بندی، کیفیت محصول را با دقت بالا ارزیابی کنند.

همچنین تحلیل داده‌های فروش آنلاین، به شناخت بهتر سلیقه مصرف‌کننده کمک می‌کند.

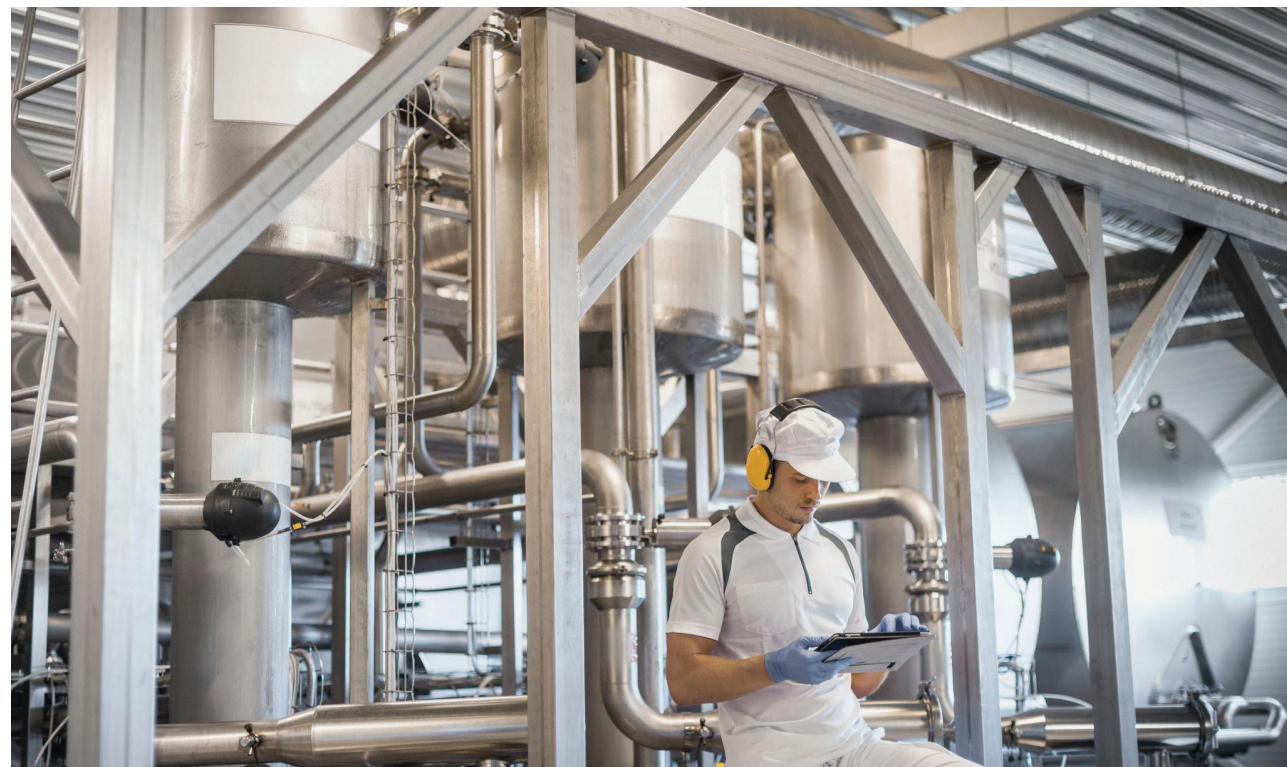
تجربه کشورهای پیشرو در تولید پنیر

در کشورهای پیشرو در صنعت لبنیات، فناوری‌های دیجیتال به بخش جدایی‌ناپذیر تولید تبدیل شده‌اند. کشورهایمانند ایتالیا، فرانسه، هلند، سوئیس و آلمان علاوه بر سابقه طولانی در تولید پنیرهای متنوع، در دیجیتالی‌سازی این صنعت نیز سرمایه‌گذاری جدی داشته‌اند. در این

شیمیایی، زیستی و محیطی است. ثبت و تحلیل داده‌های مربوط به این عوامل می‌تواند به تولیدکنندگان کمک کند تا کیفیت حسی محصول را دقیق‌تر کنترل کنند. برای مثال، حتی تغییرات جزئی در دما یا رطوبت می‌تواند فرآیند رسیدن پنیر (Ripening) را تحت تأثیر قرار دهد و طعم و بافت آن را به‌طور محسوس تغییر دهد. در پنیرهای کهنه و سخت، این فرآیند ممکن است ماه‌ها طول بکشد و کنترل داده‌محور شرایط نگهداری برای دستیابی به طعم یکنواخت ضروری است. با تحلیل داده‌های تولید، می‌توان الگوهایی را شناسایی کرد که به تولید پنیر با ویژگی‌های مطلوب‌تر منجر می‌شود. این اطلاعات به تولیدکنندگان اجازه می‌دهد فرآیندها را دقیق‌تر تنظیم کرده و محصولی یکنواخت‌تر ارائه دهند. در واقع، داده‌ها به ابزاری برای استانداردسازی کیفیت تبدیل شده‌اند.

هوش مصنوعی و پیش‌بینی روندها

هوش مصنوعی (Artificial Intelligence - AI) به‌تدریج در حال ورود به صنعت لبنیات است. الگوریتم‌های یادگیری ماشین (Machine Learning) می‌توانند داده‌های تولید و فروش را تحلیل کرده و الگوهای تقاضا را پیش‌بینی کنند. این اطلاعات به تولیدکنندگان کمک می‌کند برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشند. در برخی کارخانه‌ها، از سیستم‌های بینایی ماشین (Machine Vision) برای بررسی کیفیت ظاهری پنیر استفاده می‌شود. این سیستم‌ها می‌توانند نقص‌های احتمالی را شناسایی کرده و از ورود محصولات معیوب به بازار جلوگیری کنند. برای نمونه، در تولید پنیرهای چرخ کامل یا قالبی، این سیستم‌ها می‌توانند ترک‌های سطحی، رشد غیرعادی کپک یا تغییر رنگ پوسته را تشخیص دهند؛



کشورها، استفاده از داده برای کنترل فرآیند رسیدن پنیر، ردیابی منشأ شیر و مدیریت زنجیره تأمین به بخشی از استانداردهای صنعتی تبدیل شده است.

ایتالیا با پنیرهایی مانند پارمزان (Parmigiano Reggiano)، موزارلا (Mozzarella)، گورگونزولا (Gorgonzola) و ریکوتا (Ricotta) شناخته می‌شود. در بسیاری از واحدهای تولیدی این کشور، ردیابی منشأ شیر و شرایط تولید با دقت بالا انجام می‌شود. برخی تولیدکنندگان از فناوری بلاکچین (Blockchain) برای ثبت اطلاعات زنجیره تأمین استفاده می‌کنند تا مسیر تولید برای مصرف‌کننده شفاف باشد. برای نمونه، کنسرسيوم‌های تولید پنیرهای دارای نشان مبدأ در ایتالیا از سیستم‌های دیجیتال برای ثبت اطلاعات هر چرخ پنیر، شرایط نگهداری و زمان رسیدن استفاده می‌کنند تا اصالت محصول در بازارهای جهانی حفظ شود.

در فرانسه نیز تولید پنیرهایی مانند بری (Brie) و کاممبر (Camembert) با ترکیب روش‌های سنتی و فناوری‌های نوین انجام می‌شود. هلند با پنیرهای گودا (Gouda) و ادام (Edam) و سوئیس با پنیر امنتال (Emmental)، نمونه‌هایی از کشورهایی هستند که توانسته‌اند سنت و فناوری را در کنار هم حفظ کنند. در این کشورها، استفاده از حسگرهای محیطی در انبارهای رسیدن و نرم‌افزارهای مدیریت تولید به تثبیت کیفیت و افزایش قابلیت صادرات کمک کرده است.

بازار دیجیتال و تغییر رفتار مصرف‌کننده

گسترش تجارت الکترونیک بازار پنیر را نیز متحول کرده است. فروشگاه‌های آنلاین و پلتفرم‌های دیجیتال امکان دسترسی گسترده‌تر مصرف‌کنندگان به محصولات لبنی را فراهم کرده‌اند. تولیدکنندگان می‌توانند با تحلیل داده‌های فروش، رفتار مشتریان را بهتر درک کرده

و استراتژی‌های خود را تنظیم کنند. این موضوع به‌ویژه برای پنیرهای تخصصی و منطقه‌ای اهمیت دارد که بازار هدف آن‌ها فراتر از یک شهر یا کشور است.

بسته‌بندی‌های هوشمند (Smart Packaging) و برچسب‌های قابل ردیابی (QR Code) نیز به افزایش شفافیت کمک کرده‌اند. مصرف‌کننده امروز بیش از گذشته به منشأ و کیفیت محصول توجه دارد و فناوری می‌تواند پاسخ مناسبی به این نیاز باشد. امکان مشاهده اطلاعات مربوط به مزرعه تولید شیر، زمان تولید و شرایط نگهداری از طریق این برچسب‌ها، اعتماد مصرف‌کننده را افزایش داده و به برندهای پنیر کمک می‌کند هویت خود را حفظ کنند.

آینده‌ای که داده‌ها می‌سازند

صنعت پنیر در حال ورود به دوره‌ای است که در آن فناوری‌های دیجیتال نقش پررنگ‌تری ایفا می‌کنند. استفاده از اینترنت اشیا، هوش مصنوعی و تحلیل داده‌ها می‌تواند به بهبود کیفیت، کاهش ضایعات و افزایش بهره‌وری منجر شود. این روند همچنین امکان حضور مؤثرتر در بازارهای بین‌المللی را فراهم می‌کند. در بازاری که رقابت میان تولیدکنندگان پنیر سنتی و صنعتی رو به افزایش است، دسترسی به داده‌های دقیق می‌تواند به تصمیم‌گیری سریع‌تر و حفظ کیفیت یکنواخت کمک کند.

ترکیب دانش سنتی تولید پنیر با فناوری‌های نوین، فرصت‌های تازه‌ای برای نوآوری ایجاد کرده است. امروزه حتی تولیدکنندگانی که بر روش‌های سنتی تکیه دارند نیز به‌تدریج از ابزارهای دیجیتال برای پایش شرایط نگهداری، ردیابی محصول و تحلیل بازار استفاده می‌کنند. به نظر می‌رسد در سال‌های آینده، نقش داده‌ها در این صنعت بیش از پیش پررنگ شود.



پنیر کم چرب

تلفیق فناوری، ذائقه مصرف کننده و استانداردهای جهانی

• گلرو رهنمائی
کارشناس ارشد ادبیات انگلیسی

بافت و طعم مطلوب برخوردار باشد. چربی علاوه بر ایجاد بافت نرم و لطیف، نقش کلیدی در طعم پیچیده و ماندگاری پنیر دارد و کاهش آن مستقیماً بر شبکه پروتئینی شیر و فرآیند شکل‌گیری پنیر تأثیر می‌گذارد. تولید پنیر کم‌چرب نیازمند اصلاح مایه پنیر، کنترل اسیدیته و تنظیم دقیق مدت زمان رسیدن پنیر به بافت و طعم مطلوب است. تجربه جهانی نشان می‌دهد که هر کشور با توجه به فرهنگ غذایی، فناوری و اولویت‌های بازار، رویکرد ویژه خود را در تولید پنیر کم‌چرب اتخاذ می‌کند و این تفاوت‌ها بر بافت، طعم و ارزش تغذیه‌ای محصول تأثیرگذار است. برای روشن‌تر شدن این تفاوت‌ها، در این مقاله به‌صورت نمونه و اجمالی شیوه‌های

در سال‌های اخیر، پنیر کم‌چرب از محصولی جانبی در سبد غذایی به گزینه‌ای مهم در رژیم‌های غذایی سالم و برنامه‌های سلامت عمومی تبدیل شده است. این نوع پنیر تنها با کاهش چربی شیر تولید نمی‌شود، بلکه با ترکیب فناوری‌های نوین، فرآیندهای کنترل‌شده و تطبیق با ذائقه مصرف‌کننده تولید می‌شود و بر بافت، طعم، ماندگاری و ارزش تغذیه‌ای آن تأثیر می‌گذارد. کاهش چربی بدون مدیریت دقیق می‌تواند باعث خشک یا سفت شدن پنیر و افت ویژگی‌های حسی آن شود، بنابراین تولیدکنندگان باید تعادل میان پروتئین، رطوبت و چربی را رعایت کرده و از فناوری‌هایی مانند کنترل میکروبی، فرآیندهای حرارتی دقیق و افزودنی‌های طبیعی استفاده کنند تا محصول نهایی از

جمع‌بندی

پنیر همچنان محصولی ریشه‌دار و سنتی است، اما مسیر تولید و عرضه آن به‌طور چشمگیری تحت تأثیر فناوری قرار گرفته است. داده‌ها و ابزارهای دیجیتال به تولیدکنندگان کمک می‌کنند کیفیت را بهتر کنترل کنند، فرآیندها را بهینه‌سازی کنند و بازار را دقیق‌تر بشناسند. در چنین شرایطی، می‌توان گفت طعم پنیر امروز تنها نتیجه زمان و تجربه نیست، بلکه حاصل تحلیل داده‌ها نیز هست. در صنعتی که زمان رسیدن، نوع شیر، شرایط نگهداری و حتی میکروارگانیسم‌ها می‌توانند شخصیت نهایی محصول را شکل دهند، فناوری اطلاعات به ابزاری برای حفظ هویت و در عین حال افزایش رقابت‌پذیری تبدیل شده است. پیوند میان سنت و فناوری در صنعت پنیر نشان می‌دهد حتی محصولات قدیمی نیز می‌توانند با کمک ابزارهای نوین، مسیرهای تازه‌ای برای رشد پیدا کنند. ردپای داده‌ها در این مسیر هر روز پررنگ‌تر می‌شود.

منابع

- Fox, P.F., & McSweeney, P.L.H. – Cheese: Chemistry, Physics and Microbiology, Academic Press / Elsevier.
- Walstra, P., Wouters, J.T.M., & Geurts, T. Dairy Science and Technology, CRC Press.
- FAO (Food and Agriculture Organization) Dairy Market Review, FAO Publications.
- International Dairy Federation (IDF) Smart Dairy Technologies and Digitalization in the Dairy Chain – Reports and Bulletins, Brussels.
- European Dairy Association – Reports on Digital Transformation in the Dairy Sector, Brussels.

- مجله علوم و صنایع غذایی ایران – مقالات مرتبط با فناوری‌های نوین در صنایع لبنی و تولید پنیر.
- گزارش‌های انجمن لبنیات اروپا – گزارش‌های دیجیتالی‌سازی صنعت لبنیات و ردیابی زنجیره تأمین.



مصرف کننده در حفظ موفقیت محصول نقش مهمی دارد.

منابع

1. FOX, P.F., MCSWEENEY, P.L.H. CHEESE: CHEMISTRY, PHYSICS AND MICROBIOLOGY, 4TH EDITION, ACADEMIC PRESS, 2017
2. WALTHER, B., SIEBER, R., & GUGGISBERG, D. CHEESE AND HEALTH: NUTRITIONAL ASPECTS AND FUNCTIONAL PROPERTIES, INTERNATIONAL DAIRY JOURNAL, 2013
3. LU, J., ET AL. TECHNOLOGICAL APPROACHES FOR LOW-FAT CHEESE PRODUCTION: A GLOBAL PERSPECTIVE, FOOD RESEARCH INTERNATIONAL, 2019

ارتقای موقعیت رقابتی را ایجاد می کند. در این چارچوب، پایداری اقتصادی این محصول به حفظ کیفیت، استانداردسازی فرآیند تولید و شکل گیری اعتماد مصرف کننده وابسته است که در نهایت به تثبیت سهم بازار و استمرار درآمد منجر می شود.

جمع بندی:

مطالعه شیوه های تولید پنیر کم چرب در کشورهای مختلف نشان می دهد که موفقیت در این حوزه تنها به جنبه های فنی محدود نمی شود و مستلزم توجه همزمان به فناوری، تنظیم فرآیند تولید، تطبیق با ذائقه مصرف کننده و ارزش تغذیه ای محصول است. رعایت دقیق این عوامل امکان ارائه محصولی با بافت و طعم مطلوب، کیفیت حسی بالا و ارزش تغذیه ای مناسب را فراهم می کند و جایگاه پنیر کم چرب را در رژیم غذایی سالم و بازار جهانی تثبیت می کند. همچنین توجه به استانداردهای تولید و شفافیت اطلاعات برای جلب اعتماد



ویژگی های حسی از طریق تنظیم میزان نمک در محلول شور، اصلاح ترکیب مایه پنیر و بهینه سازی کشت های آغازگر است. همچنین کنترل دقیق مدت زمان رسیدن، امکان دستیابی به قوام مناسب و طعم مطلوب را فراهم می کند تا محصول نهایی با وجود کاهش چربی، همچنان پذیرش حسی خود را حفظ کند.

بررسی اجمالی رویکردهای فرانسه، آلمان و ایران نشان می دهد که کاهش چربی در پنیر فرآیندی صرفاً کمی نیست، بلکه به طور مستقیم با انتخاب فناوری، کنترل فرآیند و مدیریت ویژگی های حسی و تغذیه ای ارتباط دارد. همان گونه که در بخش های پیشین اشاره شد، استفاده از فرآیندهای دقیق و کشت های اختصاصی می تواند ضمن حفظ بافت و طعم مطلوب، ارزش تغذیه ای محصول را نیز در سطح قابل قبول نگه دارد. در نتیجه، پنیر کم چرب همچنان منبعی از پروتئین، کلسیم و فسفر محسوب می شود، هرچند تأثیر نهایی آن بر سلامت، وابسته به الگوی کلی تغذیه و میزان مصرف است.

اهمیت اقتصادی و بازار

همان گونه که در بررسی نمونه های فرانسه، آلمان و ایران اشاره شد، توسعه پنیر کم چرب مستلزم به کارگیری فناوری های کنترل شده و توجه همزمان به کیفیت حسی و ارزش تغذیه ای است. این ابعاد صرفاً فنی نیستند، بلکه مستقیماً بر جایگاه بازار محصول تأثیر می گذارند. تنوع بخشی به سید تولید و عرضه گزینه های سالم تر، امکان پاسخ گویی به تقاضای روبه رشد مصرف کنندگان را فراهم کرده و زمینه

تولید پنیر کم چرب در برخی کشورها بررسی می شود.

در ایتالیا، بسیاری از پنیرهای سنتی مانند موزارلا و ریکوتا به چربی وابسته اند و کاهش آن می تواند بافت فیبری و طعم پیچیده آن محصول را تحت تأثیر قرار دهد، بنابراین تولید پنیر کم چرب با دقت بالایی انجام می شود تا بافت نرم و الاستیک حفظ شود. کارخانه های مدرن در این کشور با کنترل دقیق رطوبت، نسبت پروتئین به چربی و انتخاب کشت های میکروبی مناسب، محصولاتی با کیفیت حسی بالا تولید می کنند و با استفاده از افزودنی های طبیعی یا پروتئین آب پنیر، بافت و طعم پنیر را تقویت می نمایند. این موضوع نشان می دهد که میتوان فناوری را نوین همزمان با حفظ اصالت سنتی پنیر به کار گرفت.

در فرانسه، تولید پنیر کم چرب بر کنترل دقیق فرآیند و فعالیت میکروبی متمرکز است. پنیرهای نرم مانند کممبر و بری نیازمند تنظیم دقیق زمان و دما و استفاده از کشت های اختصاصی هستند تا با وجود کاهش چربی، بافت کرمی و طعم مطلوب آنها حفظ شود. در آلمان، تولید پنیر کم چرب عمدتاً صنعتی و مبتنی بر استانداردسازی دقیق فرآیندهاست. کارخانه های تولید پنیر در این کشور تمرکز اصلی را بر کنترل رطوبت، بافت و یکنواختی کیفیت در مقیاس انبوه می گذارند. به عنوان نمونه، در تولید گودای کم چرب از فرآیندهایی مانند خشک کردن جزئی و میکروامولسیون بهره گرفته می شود تا با وجود کاهش ۳۰ تا ۴۰ درصدی چربی، بافت لطیف، طعم متعادل و ثبات کیفی محصول حفظ شود.

در ایران، پنیرهای تازه و سفید مانند لیقوان، جایگاه مهمی در الگوی مصرف دارند و ترجیح مصرف کنندگان بر بافت نرم و طعم ملایم و نسبتاً چرب است. در تولید صنعتی پنیر کم چرب، تمرکز بر حفظ همین





غذای ایتالیایی

پاستا آرابیستا Penne all'Arrabbiata

مواد لازم:

- پنیر پارمزان: ۲ قاشق غذا خوری
- پوره گوجه فرنگی: ۱ پیمانه
- نمک: ۲ قاشق چایخوری
- ریحان: ۳۰ گرم
- پاستا: ۳۰۰ گرم
- سیر: ۲ حبه
- رب گوجه فرنگی: ۱ قاشق غذاخوری
- فلفل چیلی: ۱ عدد
- روغن: ۲ قاشق غذاخوری

مدت زمان آماده‌سازی: ۱۰ دقیقه
مدت زمان لازم برای پخت: ۲۵ دقیقه
مناسب برای: ۲ نفر
درجه سختی: آسان



MADE IN ITALY THE SCIENCE OF PLANT BIOSTIMULANTS

Italian Innovation for Modern Agriculture



GEOGROGLOBAL GREENWAY

Piazza Piccapietra 73/6 16121 - Genova, Italy
Tel: +39 010 8930500 Fax: +39 010 8932400
www.geogroglobal.it info@geogroglobal.it



دسر ایتالیایی

«روکر موز» دسر ایتالیایی خوشمزه Banana Rocher



آب سرد
پنیر خامه‌ای
بیسکویت پتی‌بور
شکر
وانیل
زرده تخم مرغ
شیر
آب جوش

روکر موز یکی از دسرهای محبوب و جذاب ایتالیایی است که به راحتی می‌توانید آن را در خانه آماده کنید. این دسر با ظاهر زیبا و طعم منحصر به فردی که دارد به روش‌های مختلفی آماده می‌شود.

مواد لازم برای ۶ نفر
ژله موزی ۱ بسته

۱/۲ پیمانه
۱۵۰ گرم
۱ بسته
۲/۳ پیمانه
۱/۴ پیمانه قاشق چای‌خوری
۲ عدد
۲ پیمانه
۱/۵ پیمانه



طرز تهیه:

در آخر پاستای نرم و پخته شده را با برگهای ریحان ساطوری شده و پنیر پارمزان در تابه به این مواد افزوده و با یکدیگر مخلوط کنید تا کاملاً همه این مواد به خورد پاستا رود. هم اکنون پاستا آرابیتا با سس گوجه فرنگی آماده سرو است. آن را در ظرف دلخواه ریخته و نوش جان کنید.

ارزش غذایی:

آرابیتا با سس گوجه فرنگی	
مقدار	نوع
KCal۶	کالری
g۶	چربی
g۱	چربی اشباع شده
g۲۴/۱	نمک
g۵	کربوهیدرات
g۱	فیبر
g۴	قند
g ۱	پروتئین

برای پختن پاستا آرابیتا با سس گوجه فرنگی در مرحله اول قابلمه‌ای را در اندازه بزرگ انتخاب کرده و نیمی از آن را از آب پر کنید. قابلمه را بر روی شعله گاز بگذارید تا بجوش آید، سپس یک قاشق غذاخوری روغن مایع و یک قاشق چایخوری نمک در قابلمه ریخته و اجازه دهید بر روی حرارت بجوشد.

پس از جوش آمدن آب، پاستا را در آن ریخته و اجازه دهید تا در اثر حرارت نرم و پخته شود. پیش از آبکشی یکی از پاستاها را تست کنید تا نرم شدن آن مطمئن شوید. سپس پاستا را آبکشی کرده و روی آن آب سرد بریزید. در طریقه مصرفی که بر روی هر بسته پاستا درج شده، مدت زمان مورد نیاز جهت پخت پاستا در آب جوش ذکر شده است.

سیرها را پوست گرفته و پس از شستن، آنها را ریز رنده کنید. سپس یک تابه در اندازه متوسط انتخاب کرده و پس از اضافه کردن روغن زیتون بر روی شعله کم گاز بگذارید تا داغ شود. در این هنگام سیرهای رنده شده را در تابه ریخته و تفت دهید تا عطر آنها به مشام رسیده و برشته و طلایی شوند. پس از سرخ شدن سیرها، فلفل قرمز را با چاقو در اندازه‌های خیلی کوچک خرد کرده و در تابه بریزید. اجازه دهید فلفل در کنار سیر در تابه حرارت دیده و با هم مخلوط شوند. سپس رب گوجه فرنگی را در تابه اضافه کرده و سرخ کنید.

پیشنهاد می‌شود حتماً پس از اضافه کردن رب گوجه در تابه اجازه دهید تا رب در روی حرارت تفت خورده و سرخ شود. به این ترتیب رنگ آن کاملاً باز شده و مزه خوبی به غذا میبخشد.

با استفاده از رنده یا دستگاه غذاساز گوجه را به شکل پوره درآورده و با مقداری نمک در تابه ریخته و با سایر مواد مخلوط کنید.





کومو COMO

Y وارونه لاتین است. یکی از بهترین کارهایی که به واسطه‌ی حضور این دریاچه‌ی زیبا در شهر کومو در ایتالیا می‌توان انجام داد قایق‌سواری روی آب‌های این دریاچه است که شرکت‌های زیادی در زمینه اجاره‌دادن قایق در آن فعال هستند و لذا گشت‌وگذار روی آب‌های این دریاچه زیبا با هیچ مانع و دشواری مواجه نیست. بدون هیچ تردیدی قایق‌سواری روی آب‌های دریاچه‌ی کومو بهترین تفریح شهر کومو در ایتالیا برای اکثر گردشگران است. دریاچه کومو ایتالیا برای هزاران سال یکی از پرزرق‌وبرق‌ترین مقاصد تعطیلات اروپا بوده است. فرمانروایان روم باستان اولین کسانی بودند که در قرن اول پس از میلاد، ویلاهای مجلل در امتداد سواحل دریاچه را بنا نمودند و اشراف و سرمایه‌داران بزرگ و مردم عادی طی قرن‌ها به این کار ادامه دادند. مناظر چشمگیر دریاچه که از یخچال‌های طبیعی ساخته شده و توسط دامنه‌های آلپ احاطه شده و همچنین آب‌وهوای معتدل آن باعث جذابیت دریاچه کومو میلان شده است. ساخت ویلاها و کاخ‌های مجلل در امتداد دریاچه با اشراف رومی پلینی (Pellini) آغاز شد که ویلاهای زیادی را در



شهر کومو مرکز اداری استان کومو در ناحیه‌ی لمباردی است. ناحیه‌ی لمباردی یکی از ۲۰ ناحیه‌ی کل کشور ایتالیا است که در شمال این کشور واقع شده است. استان میلان ایتالیا هم در همین ناحیه‌ی لمباردی است و از همین رو شهر و استان کومو نیز فاصله‌ای نسبتاً اندک از میلان دارند.

نزدیکی این شهر به دریاچه کومو (انتهای جنوبی این دریاچه) و کوه‌های آلپ موجب به وجود آمدن طبیعتی فوق‌العاده در اطراف آن شده و به همین دلیل در دهه‌های اخیر این شهر یکی از توریستی‌ترین شهرهای ایتالیا بوده است. این شهر به دلیل کلیسای جامع گوتیک کومو، ساختمان‌های تاریخی، راه آهن فونیکولار و گردشگاه ساحلی شهرت دارد. موزه دیداتیکو دلا ستا (Didattico Della Seta) تاریخچه صنعت ابریشم در کومو و این منطقه را نمایش می‌دهد، در حالی که موزه «تمپیو ولتیانو» Tempio Voltiano به فیزیکدان ایتالیایی «الساندرو ولتا» اختصاص داده شده است.

گردشگری

شهر «کومو» به دلیل نزدیکی به دریاچه کومو و کوه آلپ و وجود محل‌های هنری، کلیساها، باغ‌ها، موزه‌ها، تئاترها، پارک‌ها و کاخ‌ها در آن یک شهر گردشگری محسوب می‌شود و از جاذبه‌های گردشگری و تفریحات آن می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

قایق‌سواری روی دریاچه‌ی کومو

دریاچه کومو یکی از محبوب‌ترین مقاصد ایتالیا بوده و به‌شکل حرف

به آرامی در ظرف سرو برگردانید.
می‌توانید دسر را با تکه‌های موز تازه یا خامه فرم گرفته تزئین کنید.

نکات و فوت‌وفن های طرز تهیه روکر موز

در ادامه به چند نکته طلایی برای بهتر شدن طعم و بافت این دسر اشاره خواهیم کرد:

- پنیر ماسکارپونه تازه طعم بهتری به دسر می‌دهد و بافت نرم‌تری ایجاد می‌کند.
- میزان شکر را بر اساس ذائقه خود تنظیم کنید تا دسر شیرین‌تر یا ملایم‌تر باشد.
- موزها را به قطعات بزرگ‌تر خرد کنید تا در دسر له نشوند و بافت خود را حفظ کنند.
- اطمینان حاصل کنید که ژلاتین کاملاً حل شده و شفاف باشد.
- برای طعم شیرین‌تر و غنی‌تر، می‌توانید از شکر قهوه‌ای به جای شکر سفید استفاده کنید.

پودر ژلاتین
خامه صبحانه
نشاسته ذرت
موز

۳ قاشق غذاخوری
۲۰۰ گرم
۳ قاشق غذاخوری
۲ عدد

دستور تهیه:

پودر ژله موزی را در یک کاسه بریزید، آب جوش را به آن اضافه و هم بزنید تا دانه‌های پودر ژله در آب حل شود. سپس کاسه را روی بخار آب قرار دهید تا به روش بن ماری پودر ژله کاملاً در آب حل شود و ترکیبی شفاف و زلال بدست آید، سپس کاسه را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا ژله خنک شود.

قالب مناسبی برای دسر انتخاب کنید. کف و دیوارهای قالب را با کمک فرچه و کمی روغن چرب کنید تا پس از آماده سازی، دسر به راحتی از قالب جدا شود. موزها را پوست کنده و به صورت حلقه‌ای برش بزنید. پس از نیمه سفت شدن ژله، موزهای خرد شده را روی نیمی از ژله ریخته و باقی مانده ژله حل شده را روی موزها بریزید و سپس قالب را دوباره در یخچال قرار دهید تا ژله کاملاً ببندد.

زرده‌های تخم مرغ، شکر و وانیل را در کاسه بزرگی با همزن برقی یا دستی هم بزنید تا ترکیبی کاملاً یکدست و کشدار حاصل شود،

سپس نشاسته ذرت را به ترکیب فوق اضافه کرده و

به خوبی مواد را هم بزنید. شیر را در قابلمه مناسبی بریزید و قابلمه را روی حرارت بگذارید تا شیر به نقطه جوش رسد. در این مرحله مایه تخم‌مرغی را به شیر اضافه کنید و به آرامی مواد را هم بزنید تا مایه کم‌کم غلیظ شود، سپس حرارت را خاموش کنید و قابلمه را کنار بگذارید تا مواد درون آن خنک شود. پودر ژلاتین را در یک کاسه جداگانه بریزید و آب سرد را به آن اضافه کنید، کمی زمان دهید تا پودر ژلاتین پف کند. سپس مانند مرحله اول کاسه را روی بخار آب بگذارید تا ژلاتین در آب حل شود و ترکیبی شفاف بدست آید. پنیر خامه‌ای را در کاسه مناسبی بریزید و کمی هم بزنید تا پنیر بافت نرمی به خود بگیرد. سپس خامه صبحانه را به آن اضافه کرده و هم بزنید تا مواد کاملاً یکدست شود. ژلاتین حل شده را به مخلوط کرم پنیری اضافه کنید و به خوبی هم بزنید تا تمام مواد به طور یکنواخت ترکیب شوند. با کمک همزن مایه تخم‌مرغی سرد شده و کرم پنیری را به خوبی با هم ترکیب کنید تا یک مخلوط نرم و یکنواخت حاصل شود.

بیسکویت‌های پتی بور را با دست یا چاقو کمی خرد کنید و به مخلوط فوق اضافه کنید، با کمک لیسک و به آرامی مواد را هم بزنید تا بیسکویت‌ها کاملاً در کرم غوطه‌ور شوند. مایه کرمی دسر را به آرامی روی ژله و موزها در قالب ریخته و سطح مواد را کاملاً صاف کنید. قالب را در یخچال قرار داده و اجازه دهید دسر ۴-۵ ساعت در یخچال بماند تا کاملاً سفت شود. سپس قالب را از یخچال خارج کنید و دسر را



که ساختمان اصلی این کلیسا در قرن یازدهم بنا گردیده، اما پس از آن بارها با تغییراتی روبرو شده و وجود همین تغییرات موجب گردیده که نقاشی‌ها و تزئینات بسیار زیادی بر روی دیوارهای درونی این کلیسا از دوران‌های مختلف به یادگار بماند.

در مجموع، دریاچه کومو مکانی بسیار زیبا و تفریحی است و وجود آن در نزدیکی شهر کومو رونق زیادی به گردشگری این شهر بخشیده است. در یک روز زیبا و به یادماندنی، می‌توان در اطراف این دریاچه به پیاده‌روی پرداخت و از وزش نسیم دل‌انگیز و دیدن زیبایی‌های آن لذت برد و از این تفریح و گردش در طبیعت خاطره‌ای خارق‌العاده ساخت.



مشاهده است.

مشاهیر کومو

کومو، زادگاه بسیاری از چهره‌های سرشناس ایتالیا از جمله کائسیلیوس شاعر (تا حدودی دارای ابهام) که در یک سده پیش از میلاد، نام آن توسط کاتولوس برده شده است و چهره‌های سرشناس تری همچون پلینیوس، پلینی کوچکتر، اینوسنت یازدهم، آلساندرو ولتا دانشمند و بسیاری دیگر است.



قطار کابلی

شهری کوچک در بالای کوه‌های اطراف دریاچه‌ی کومو وجود دارد که با نام Brunate شناخته می‌شود که سفر به این محل توسط قطار کابلی برای گردشگران خالی از لطف نیست. در لبه شرقی دریاچه کومو یک قطار کابلی وجود دارد که در مسیر این شهر کوچک حرکت می‌کند. بالا رفتن با این وسیله یکی از بهترین تفریحاتی است که گردشگران می‌توانند در شهر کومو در ایتالیا تجربه کنند. پس از رسیدن به Brunate، می‌توان چشم‌اندازی عالی از دریاچه کومو و محیط اطراف آن مشاهده کرد. Brunate دارای کافه‌ها و رستوران‌های زیبایی است که افراد می‌توانند پس از پیاده‌روی در این مکان طبیعی و چشم‌نواز از استراحت در آن‌ها بهره‌مند شوند.

بازدید از Villa Balbianello

جاذبه دیگر شهر کومو ایتالیا، بازدید از ویلایی در دماغه Punta Balbianello، در نزدیکی دریاچه کومو است. این ویلا با معماری باروک یکی از زیباترین ساختمان‌های آن منطقه است که گفته می‌شود در سده هجدهم میلادی ساخته شده و گردشگران می‌توانند با ورود به آن از زیبایی‌های معماری آن لذت ببرند، و با حضور در بالکن ویلا، از مناظر فوق‌العاده و چشم‌نواز کم‌نظیر این محل از دریاچه کومو دیدن کنند.

وجود یک مسیر خارق‌العاده مملو از درختان سر به فلک کشیده که از خلیج Lenno می‌گذرد برای گردشگران امکان پیاده‌روی لذت‌بخش در این مکان را فراهم می‌سازد.

کلیسای Sant'Abbondio

این کلیسا یکی از قدیمی‌ترین کلیساها در سراسر ایتالیا است. برخی می‌گویند که در قرن پنجم میلادی ساخته شده و بعضی بر این باورند



شده، نمای درون آن هم با داشتن نقاشی‌های تزئینی فوق‌العاده و پر

تعداد از زیبایی چشمگیری برخوردار است.

درون کلیسای جامع کومو طاق‌هایی مرتفع با حکاکی‌ها و نقاشی‌هایی زیبا وجود دارد که زیباترین آن طاق یا گنبد اصلی است که با خطوط هنری طلاکاری شده، زیبایی منحصر به فردی بیش از سایر طاق‌ها و گنبدها دارد.

موزه باستان‌شناسی کومو

مناطق اطراف دریاچه‌ی کومو صرفاً در چند قرن اخیر مسکونی نشده‌اند، بلکه از دیرباز مردم در این مناطق زندگی می‌کرده‌اند. موزه‌ی باستان‌شناسی کومو که در نزدیکی کلیسای جامع قرار دارد محل به‌نمایش درآمدن اشیایی است که از زندگی مردم قدیم کومو جمع‌آوری شده‌اند و قدمت برخی از آن‌ها حتی به دوران یونان باستان و قبل‌تر از آن بازمی‌گردد.

در این موزه جواهرات، مصنوعات، ماشین‌آلات کشاورزی و ادوات دیگر مرتبط با زندگی مردم کومو در حدود ۲۰۰۰ سال قابل مشاهده هستند.

موزه‌ی تاریخی Giuseppe Garibaldi

این موزه تاریخی در نزدیکی موزه‌ی باستان‌شناسی واقع شده است که در درون از اتاق‌هایی مجلل و تزئین شده برخوردار بوده و در آن به نمایش زندگی سنتی ایتالیایی‌ها به نمایش درآمده است و عمدتاً در آن بر سبک زندگی ایتالیایی‌های قدیم تمرکز شده و از همین رو میلمان، فرش، لباس و سایر اقلام قدیمی و متعلق به دوران قبل در آن قابل



اطراف این منطقه ساخت که دو کاخ tragedy و comedy معروف‌ترین آن‌ها هستند. این ویلاهای پلینی به منبعی از رمزوراز در کومو تبدیل شده‌اند و محققان، سال‌ها برای شناسایی این ویلاها و مکان آن‌ها وقت صرف کرده‌اند.

غذاهای جذاب

دریاچه کومو میلان به‌دلیل عرضه ماهی تازه از این دریاچه به داشتن غذاهای با کیفیت و خوش طعم دریایی معروف است. نزدیکی به منطقه معروف لومباردی و حفظ سنت‌های قدیمی آن در طبخ غذاهای شمال ایتالیا از میلان در این زمینه بی‌تاثیر نیست.

رستوران‌های کومو غذاهای محلی مانند ماهی سوف و ساردین که تازه از دریاچه صید می‌شوند را سرو می‌کنند. یکی دیگر از غذاهای مورد علاقه محلی گراز وحشی است که به‌صورت آب‌پز و یا همراه با خورش سرو می‌شود و طعم بی‌نظیری دارد که توصیه می‌شود. حتما هنگام بازدید از دریاچه لاریو از غذاهای این منطقه مانند: risotto con il Pesce persico و Missoltini del lago را امتحان کنید و از طعم بی‌نظیر آن‌ها لذت ببرید.

کلیسای جامع کومو

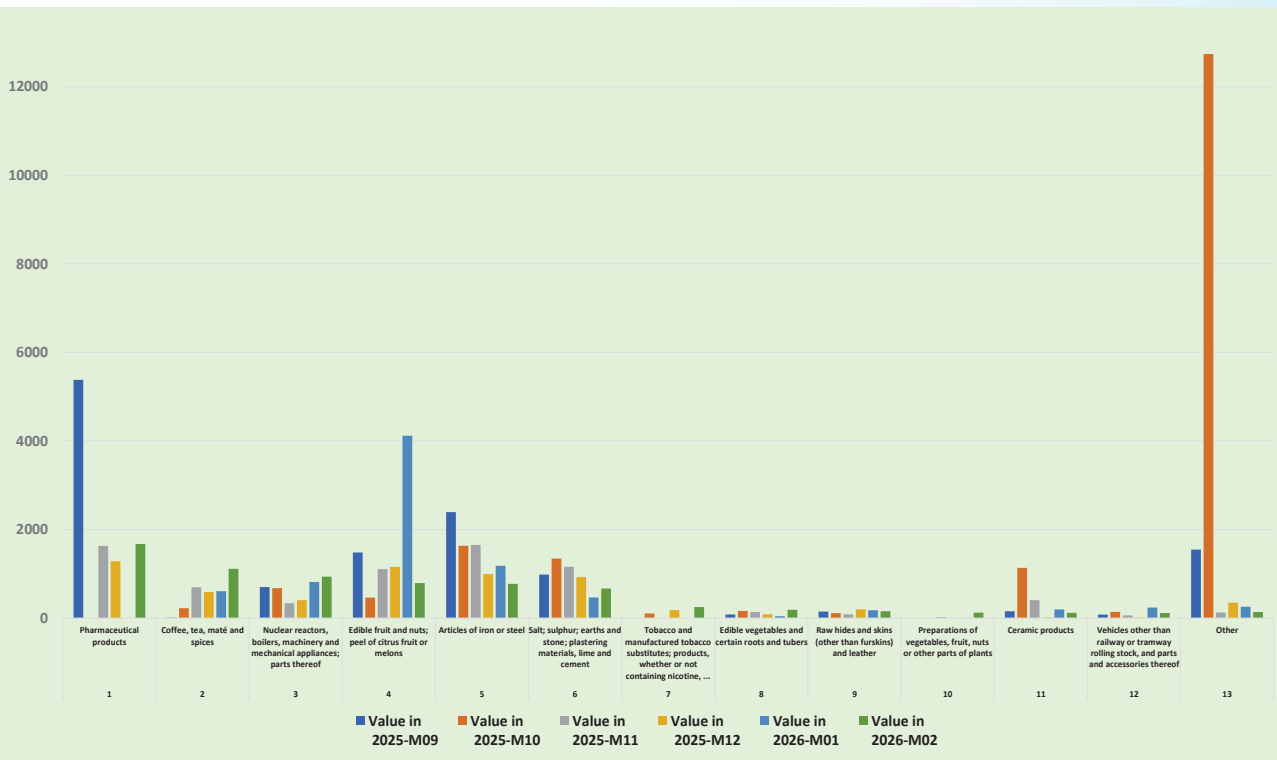
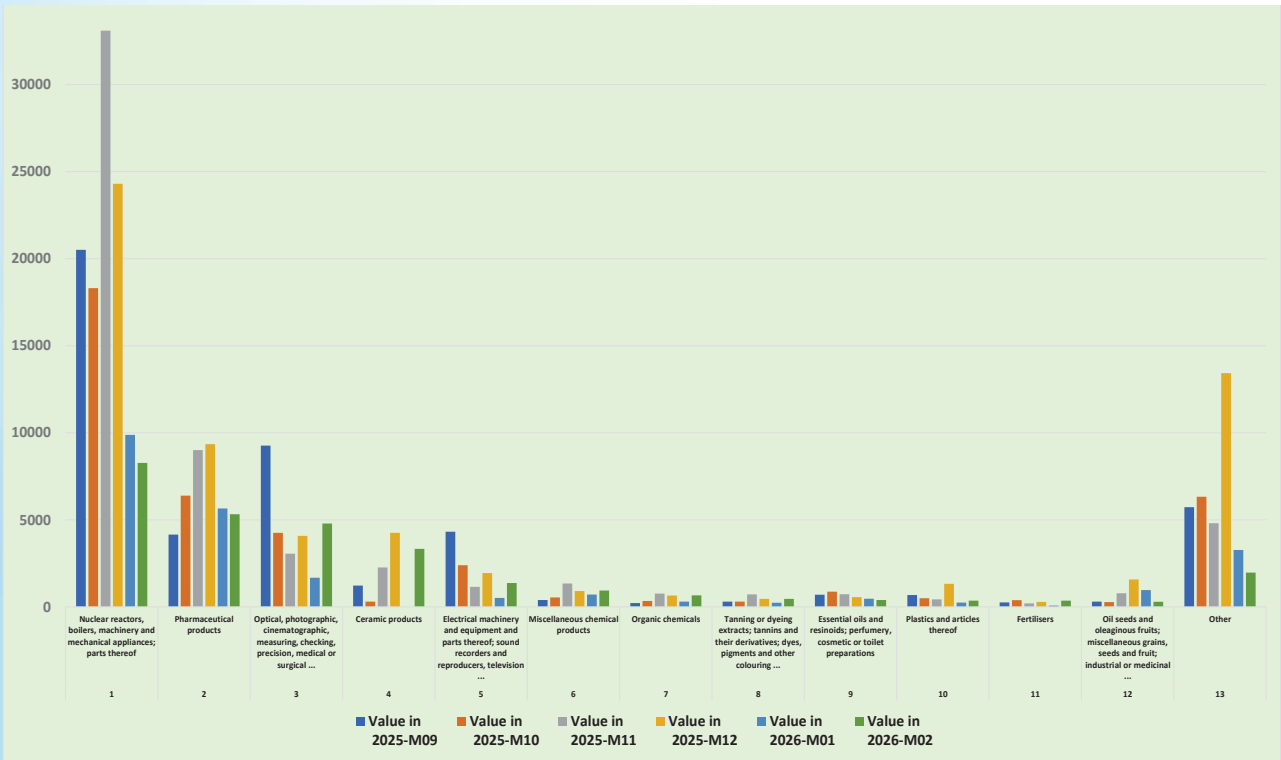
کلیسای جامع کومو واقع در مرکز شهر بدون تردید زیباترین ساختمان شهر از لحاظ معماری است. این کلیسا در قرن چهاردهم میلادی ساخته و به مریم مقدس اختصاص داده شده است. کلیسای کومو از معماری گوتیک بهره می‌برد و کار ساخت و تکمیل آن از قرن چهاردهم تا حدود قرن هجدهم به طول انجامیده است. نمای بیرونی این کلیسا، همانطور که در تصویر مشخص است، بسیار زیباست و از سنگ ساخته

Iran’s import from Italy
(Sep. 2025-Feb. 2026)
(Unit: US Dollar thousand)

No.	Product label	Value in 2025-M09	Value in 2025-M10	Value in 2025-M11	Value in 2025-M12	Value in 2026-M01	Value in 2026-M02
1	Nuclear reactors, boilers, machinery and mechanical appliances; parts thereof	20504	18306	33088	24295	9878	8266
2	Pharmaceutical products	4147	6383	9003	9339	5653	5317
3	Optical, photographic, cinematographic, measuring, checking, precision, medical or surgical ...	9255	4249	3050	4076	1674	4782
4	Ceramic products	1218	301	2260	4254	0	3333
5	Electrical machinery and equipment and parts thereof; sound recorders and reproducers, television ...	4311	2390	1143	1935	509	1367
6	Miscellaneous chemical products	393	536	1338	911	703	930
7	Organic chemicals	218	337	763	647	295	662
8	Tanning or dyeing extracts; tannins and their derivatives; dyes, pigments and other colouring ...	298	295	717	458	239	457
9	Essential oils and resinoids; perfumery, cosmetic or toilet preparations	693	869	723	558	461	394
10	Plastics and articles thereof	674	492	431	1317	248	359
11	Fertilisers	254	386	194	277	67	352
12	Oil seeds and oleaginous fruits; miscellaneous grains, seeds and fruit; industrial or medicinal ...	297	272	777	1569	963	293
13	Other	5721	6319	4802	13420	3267	1969
14	All products	47983	41135	58289	63056	23957	28481

Iran’s export to Italy
(Sep. 2025-Feb. 2026)
(Unit: US Dollar thousand)

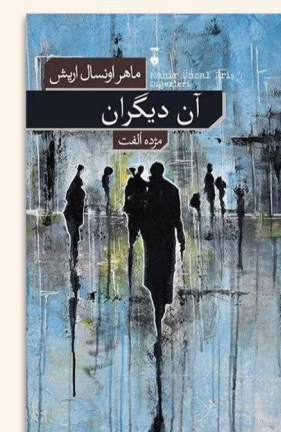
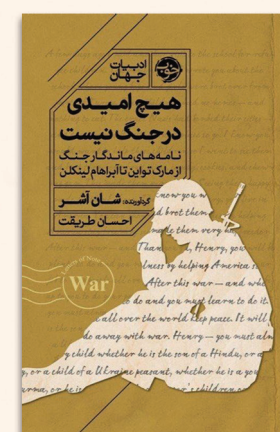
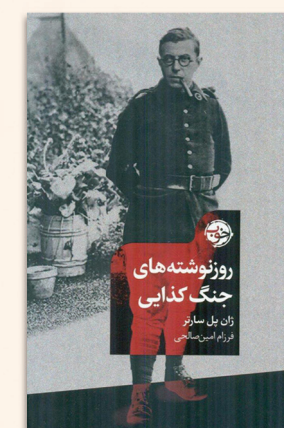
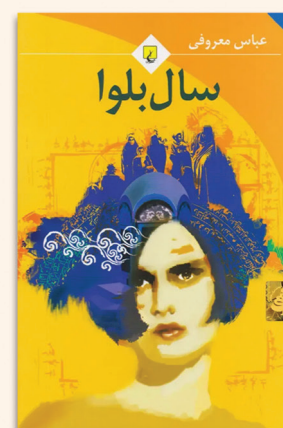
No.	Product label	Value in 2025-M09	Value in 2025-M10	Value in 2025-M11	Value in 2025-M12	Value in 2026-M01	Value in 2026-M02
1	Pharmaceutical products	5378	0	1629	1284	0	1673
2	Coffee, tea, maté and spices	10	223	698	587	607	1112
3	Nuclear reactors, boilers, machinery and mechanical appliances; parts thereof	699	675	335	405	817	936
4	Edible fruit and nuts; peel of citrus fruit or melons	1480	461	1104	1155	4118	789
5	Articles of iron or steel	2392	1635	1652	993	1182	774
6	Salt; sulphur; earths and stone; plastering materials, lime and cement	984	1345	1160	925	467	667
7	Tobacco and manufactured tobacco substitutes; products, whether or not containing nicotine, ...	0	102	0	180	0	250
8	Edible vegetables and certain roots and tubers	81	163	138	87	41	186
9	Raw hides and skins (other than furskins) and leather	147	111	84	198	177	156
10	Preparations of vegetables, fruit, nuts or other parts of plants	0	0	26	0	4	123
11	Ceramic products	156	1136	403	15	195	120
12	Vehicles other than railway or tramway rolling stock, and parts and accessories thereof	77	140	60	13	239	115
13	Other	1548	12736	125	346	255	135
14	All products	12952	18727	7414	6188	8102	7036



لیست نمایشگاه‌های ایتالیا (ژوئن - سپتامبر ۲۰۲۶)

No.	City	Description	Start Date	End Date	Organization, Email & Website
1	Riva del Garda (TN)	104 EXPO RIVA SCHUH GARDABAGS	13-Jun	16-Jun	Riva del Garda Fierecongressi Spa Parco Lido 38066 Riva del Garda (TN) Tel 0464/570153 info@exporivaschuh.it www.exporivaschuh.it
2	FIRENZE	PITTI IMMAGINE UOMO	16-Jun	19-Jun	Pitti Immagine srl, Via Faenza, 111, 50123 Firenze, www.pittimmagine.com pittimmagine@legalmail.it Tel. 0553693210
3	FIRENZE	PITTI IMMAGINE BIMBO	24-Jun	25-Jun	Pitti Immagine srl, Via Faenza, 111, 50123 Firenze, www.pittimmagine.com pittimmagine@legalmail.it Tel. 0553693210
4	BOLOGNA	WMF - WE MAKE FUTURE - FIERA INTERNAZIONALE E FESTIVAL SULL'INTELLIGENZA ARTIFICIALE, LA TECNOLOGIA E L'INNOVAZIONE DIGITALE	24-Jun	26-Jun	SEARCH ON MEDIA GROUP SRL VIA UGO BASSI 7 40121 BOLOGNA tel: 0510951294 amministrazione@searchon.it https://www.wemakefuture.it/
5	FIRENZE (FI)	PITTI IMMAGINE FILATI	24-Jun	26-Jun	Pitti Immagine srl, Via Faenza, 111, 50123 Firenze, www.pittimmagine.com pittimmagine@legalmail.it Tel. 0553693210
6	RHO (MI)	IDEABIELLA MILANO UNICA	7-Jul	9-Jul	IDEABIELLA BIELLA (BI) - Via Torino, 56 tel 0158483242 fax 0158409622 info@ideabiella.it www.ideabiella.it

تازه‌های کتاب



لیست نمایشگاه‌های ایتالیا (ژوئن-سپتامبر ۲۰۲۶)

No.	City	Description	Start Date	End Date	Organization, Email & Website
13	RHO (MI)	MIPEL - MOSTRA INTERNAZIONALE DELLA PELLETERIA E ACCESSORIO	13-Sep	15-Sep	AIMPES SERVIZI SRL MILANO (MI) - Via Alberto Riva Villasanta, 3 tel 02.584511 - fax 02.00625813 segreteria@mipel.it www.mipel.com
14	RHO (MI)	LINEAPELLE	15-Sep	17-Sep	LINEAPELLE SRL MILANO (MI) - Brisa, 3 tel 02.8807711 fax 02.860032 milano@lineapelle-fair.it www.lineapelle-fair.it
15	RHO (MI)	SIMAC SALONE INTERNAZIONALE DELLE MACCHINE E DELLE TECNOLOGIE PER LE INDUSTRIE CALZATURIERA E PELLETERIA	15-Sep	17-Sep	ASSOMAC SERVIZI SRL VIGEVANO (PV) - Matteotti, 4/A tel 0381/78883 fax 0381/88602 exhibition@assomac.it www.simactanningtech.it
16	RHO (MI)	TANNING TECH SALONE INTERNAZIONALE DELLE MACCHINE E DELLE TECNOLOGIE PER L'INDUSTRIA CONCIARIA	15-Sep	17-Sep	ASSOMAC SERVIZI SRL VIGEVANO (PV) - Matteotti, 4/A tel 0381/78883 - fax 0381/88602 exhibition@assomac.it www.simactanningtech.it
17	PORDENONE (PN)	COILTECH - Fiera dei materiali e macchinari per motori elettrici, generatori, trasformatori e avvolgimenti	16-Sep	17-Sep	QUICK FAIRS srl Via Marco de Marchi 7 20121 Milano tel. 02 87234050 www.quickfairs.net info@quickfairs.net
18	FERRARA	REMTECH EXPO - SALONE SULLE BONIFICHE DEI SITI CONTAMINATI E RIQUALIFICAZIONE DEL TERRITORIO	16-Sep	18-Sep	Ferrara Expo Srl Via della Fiera 11 44124 FERRARA tel: 0532900713 fax: 0532976997 segreteria@ferraraexpo.com http://www.ferraraexpo.com

لیست نمایشگاه‌های ایتالیا (ژوئن-سپتامبر ۲۰۲۶)

No.	City	Description	Start Date	End Date	Organization, Email & Website
7	RHO (MI)	MILANO UNICA - SHIRT AVENUE	7-Jul	9-Jul	ASCONTEX PROMOZIONI SURL MILANO (MI) - Via Alberto Riva Villasanta, 3 tel 0266103838 - fax 0266103863 shirtavenue@ascontex.com www.ascontexpromozioni.it
8	RHO (MI)	MILANO UNICA - MODA IN TESSUTI E ACCESSORI	7-Jul	9-Jul	S.I.T.E.X. S.P.A. MILANO (MI) - Via Alberto Riva Villasanta, 3 tel 0266103820 - fax 0266103844 info@modain.it www.modain.it
9	ROMA	EDILSOCIANETWORK B-CAD	4-Sep	6-Sep	Social Net Srl Via Municipio, 24/A - 70129 Bari Tel. 0808642233 info@socialnetsrl.it www.bcadexpo.it
10	VICENZA	VICENZAORO SPTEMPBER	4-Sep	8-Sep	Italian Exhibition Group spa Emilia, 155 RIMINI tel: 0541744111 fax: 0541744200 info@iegexpo.it www.iegexpo.it
11	RHO (MI)	MILANO FASHION & JEWELS	12-Sep	15-Sep	FIERA MILANO SPA RHO (MI) - S.S. Del Sempione, 28 tel 02/49971 customerf&j@fieramilano.it www.homifashionjewels.com
12	RHO (MI)	MICAM MILANO	13-Sep	15-Sep	A.N.C.I. SERVIZI SRL MILANO (MI) - Via Alberto Riva Villasanta, 3 tel 02.438291 - fax 02 48005833 info@themicam.com www.themicam.com

اعضاء جدید اتاق ایران – ایتالیا

ردیف	نام شرکت	نام مدیرعامل	زمینه فعالیت
۱	خانه طراحان هومان آراد	ایمان عجیبی نایینی	تولیدکننده شیرآلات بهداشتی ساختمانی
۲	درخش آفرینان اوحانیان و شریک	آرگین اوحانیان	تولید زیورآلات طلا
۳	ژئی پاد	مرتضی کارخانه	ارائه خدمات حقوقی بین الملل
۴	بارآفرین آراین	یاسمن آزمون	حمل و نقل بین المللی کالا توسط کامیون های تحت پوشش شرکت
۵	فرنام تدبیر نیروانا	فریبا معتمدی	نظارت و بازرسی نگهداری و تعمیرات لوکوموتیو و صنایع وابسته
۶	یوسف نجدی	یوسف نجدی	بانکداری بین المللی
۷	تولیدی بازرگانی دیبا گوهر البرز	احمد پناهی	صادرات کالاهای مرتبط به چرم و واردات انواع ماشین های الات و مواد شیمیایی
۸	الماس آرا کیش	هادی نجفی	واردات و توزیع محصولات و تجهیزات آرایشی و بهداشتی و محصولات و تجهیزات جانبی کامپیوتر، موبایل و شبکه
۹	دیزل ساز	شهره کریم زاد	تولیدی و بازرگانی انواع پمپ الکتروموتور دیزل ژنراتور و ژنراتور
۱۰	شرکت سیم و کابل یزد	علی اصغر بیگی یزدی	تولید انواع سیم و کابل برق و مخابراتی
۱۱	بازرگانی مروارید سفید دیانا	تکتم طبایخان	صادرات واردات کلیه محصولات کشاورزی
۱۲	دیزل پارت پمپ آسیا	امیرعلی حکیمی	تولید انواع بوستر پمپ و پمپ سانتریفیوژ جریان شعاعی و پمپ سانتریفیوژ جریان مختلط
۱۳	فرا تحقیق سپاهان	حمید سعادت نیا	ارائه راه حل های صنعتی در ایران و خاورمیانه
۱۴	هواییمایی ایران ایر تور	سید رضا موسوی	انجام خدمات حمل و نقل هوایی در زمینه جابه جایی مسافر و بار
۱۵	خانه طراحان هومان آراد	ایمان عجیبی نایینی	تولید شیرآلات بهداشتی ساختمانی از جنس استیل ۳۱۶ ال
۱۶	پرل آگارو	تکتم طبایخان	صادرات واردات کلیه محصولات کشاورزی
۱۷	شرکت ارایه های داخلی اشیانه	حبیب قربانی	تولید و فروش مبلمان های مدرن و راحتی خانگی، انواع مصنوعات چوبی
۱۸	به سینا کیسان	امیرمهدی ایرانی	خرید و فروش مواد سنگ کلوخه ی فلزات، انواع کنسانتره، گندله، آهن .. اسفنجی، اسلب و
۱۹	موسسه حقوقی بین المللی دکتر علی خاتمی و همکاران	علی خاتمی	ارائه راه حل های حقوقی بین المللی
۲۰	یکتا اپتیک پارس	محمد کیانی	خرید و فروش و توزیع انواع عینک های طبی و آفتابی
۲۱	همراه فیدار سیال	حمیدرضا سروقدمقدم	واردات و فروش انواع شلنگ های هیدرولیک و پمپ های واتر جت صنعتی و کشاورزی
۲۲	توسعه یکپارچه ایلپا	پریسا رادمهر	فناوری اطلاعات و ارتباطات و خدمات نرم افزار و آی تی
۲۳	تکسیز	بهنام بیابانی	حمل و نقل بین المللی کالا

لیست نمایشگاه های ایتالیا (ژوئن – سپتامبر ۲۰۲۶)

No.	City	Description	Start Date	End Date	Organization, Email & Website
19	BARI	CAMPINARIA INTER-NAZIONALE - FIERA DEL LEVANTE	19-Sep	27-Sep	NUOVA FIERA DEL LEVANTE srl - Lungomare Starita, 4 - 70126 Bari Tel. 080. 5366320 nuovafieradelle Levante@legalmail.it
20	RIMINI	TECNA	22-Sep	25-Sep	Italian Exhibition Group spa Emilia, 155 RIMINI tel: 0541744111 fax: 0541744200 info@iegexpo.it https://www.iegexpo.it
21	PORDENONE	COILTECH - Fiera dei materiali e macchinari per motori elettrici, generatori, trasformatori e avvolgimenti	23-Sep	24-Sep	QUICK FAIRS srl Via Marco de Marchi 7 20121 Milano tel. 02 87234050 www.quickfairs.net info@quickfairs.net



اعضاء جدید اتاق ایران – ایتالیا

(بهار ۱۴۰۵)

ردیف	نام شرکت	نام مدیرعامل	زمینه فعالیت
۲۵	شرکت تبلیغاتی تمدن هنر	امیر ثقفی	تبلیغات محیطی، شهری، ساخت ماکت‌های حجمی و تبلیغات تاکسی بورد
۲۶	سروش مبینا	مریم سادات مهرین	خرید، فروش، واردات، صادرات انواع خودرو و موتور سیکلت
۲۷	لعابیران	نادر رضایی منش	تولید انواع لعاب کاشی و سرامیک
۲۸	کارولجستیک	فرهاد خیاطی مطلق	حمل و نقل بین المللی
۲۹	سینا طب ساتین	شایان دهقانی مدیسه	تامین و واردات تجهیزات تخصصی دندانپزشکی
۳۰	حسینی پور	سید حسین حسینی پور	نساجی
۳۱	محصولات کاغذی لطیف	محمد هادی مشایخی	تولید محصولات کاغذی
۳۲	زمین مهار اطلس	داریوش ناصری زاده	تامین کننده ماشین آلات معدنی و حفاری
۳۳	موتور شوکران ایرانیان	علیرضا بیک پور	آموزش حرفه‌ای موتور سواری، فروش موتور و تجهیزات ایمنی، لوازم جانبی و قطعات فنی
۳۴	فاران شیمی	علی اکبر مولائی	داروسازی
۳۵	نخ کش	احمد نخ کش	تولید انواع نخ و پارچه مثل روفرشی، رو مبلی و نخ شانل
۳۶	امیر تاجران نیکان	زهرا حریفی	تامین، حمل و ترخیص کالاهای مجاز بازرگانی
۳۷	بینا طب اپتیک	محمد رضا یاری قلی	واردات و توزیع کالاهای اپتیک، شامل تجهیزات چشم پزشکی، اپتومتری و عینک سازی، به همراه انواع فریم و لنز
۳۸	زهره قلی پور	زهره قلی پور	جواهرات، سنگهای قیمتی و نیمه قیمتی
۳۹	سیان صنعت پارسیان	سارا ناظم الهامی	مشاوره و بازرگانی و تامین مواد اولیه و رنگ نساجی و متالوژی و ساخت قطعات فلزی
۴۰	یکره	عبدالرحمان حسینی فرد	واردات تجهیزات کشت گلخانه و باغات و همچنین بذر و کود و انواع نهاده‌های کشاورزی
۴۱	فتح چشمه ساران	شکر اله عجم	واردات، صادرات، احداث و اجرا طرح‌های تولیدی در زمینه کشاورزی و کارخانجات صنعتی و معدنی
۴۲	یاس الوان شکوهیه	روح الله محمد علی پور	رنگ کاری انواع سطوح چوبی، فلزی، فومیزه و قطعات پلاستیکی و تولید ورق‌های پلی اتیلن و پلی اتیلن
۴۳	ریحان سبز اکباتان	بابک فیاض	توزیع تخصصی و مویرگی محصولات صنایع غذایی

اعضای حاضر در این شماره





گروه صنعتی و پژوهشی زر



ZarKam



شرکت صنعتی آرد زر



ZARGREEN



زر فروکتوز

ZarPharma



www.zargroup.ir

اعضای حاضر در این شماره



Iran’s International Exhibitions in 2026
(June 2026- Feb. 2027)

No.	Exhibition Name	Date	Site
15	International Stone & Building Materials Exhibition	29 Nov - 02 Dec 2026	https://exhibitionmakers.com/
16	International Handwoven Carpet Exhibition	29 Nov - 02 Dec 2026	https://exhibitionmakers.com/
17	International Textile & Apparel Exhibition	10 - 13 Dec 2026	https://exhibitionmakers.com/
18	International Machine-made Carpet Exhibition	22 - 25 Dec 2026	https://exhibitionmakers.com/
19	International Organic Food Exhibition	23 - 27 Feb 2027	https://exhibitionmakers.com/



Kadbanoo Co; A Legacy Built on Quality and Innovation
Established in 1949 on a 17,500 m² site in the suburbs of Karaj, Iran, Kadbanoo Company has been a pioneer in the food processing industry, manufacturing high-quality products under the renowned brand name "Delpazir." Initially focused on producing a limited range of jams and fruits in syrup, the company quickly expanded its scope to meet evolving market demands.
Kadbanoo was the first in Iran to produce diabetic-friendly jams, setting a benchmark for innovation in the industry. Over the years, the company has diversified its product portfolio to include a variety of cold sauces (such as mayonnaise and salad dressings) and hot sauces . This commitment to product variety and quality has positioned Kadbanoo as a market leader. Our dedication to excellence is reflected in our strict adherence to quality standards, the use of premium ingredients and packaging materials, and compliance with Good Manufacturing Practices (GMP). These principles have cemented our reputation as a dominant brand in the Iranian market and an emerging exporter to international markets.

Iran’s International Exhibitions in 2026
(June 2026- Feb. 2027)

No.	Exhibition Name	Date	Site
7	27th Food Processing & Packaging Industry Exhibition	03 - 06 Nov 2026	www.tabriz-fair.ir
8	Cosmetics & Cleaning Industry Exhibition	16 - 20 Dec 2026	www.tabriz-fair.ir
9	Pharma Distribution Exhibition (Tabriz Pharma)	16 - 20 Dec 2026	www.tabriz-fair.ir
Tehran International Exhibition			
1	The 13th International Exhibition of Drinks, Tea, Coffee and Related Industries	18 - 21 Sep 2026	www.chistafair.com
2	The 18th International Exhibition of Grain, Flour & Bakery Industry (IBEX)	18 - 21 Sep 2026	iranfair.com
3	The 21st International Auto Parts Exhibition	21 - 24 Jul 2026	www.miladfair.com
4	The 25th International Exhibition of Confectionery, Chocolate Products, Raw Materials & Machinery	18 - 21 Sep 2026	www.iranicf.ir
5	The 26th International Construction Industry Exhibition	18 - 21 Aug 2026	www.iranconfair.ir
6	The 26th International Industry Exhibition (TIIE)	28 - 31 Oct 2026	www.app.idroint.com
7	The 27th International Exhibition of Medical, Dentistry, Pharmaceutical and Laboratory Equipment (Iran Health)	8 - 11 Aug 2026	iranfair.com
8	The 29th International Exhibition of Electronics, Computer and E-commerce (Iran-Elecomp)	28 - 31 Aug 2026	www.iran-elecshow.com
9	The 33rd International Exhibition on Detergents, Cosmetics, Hygiene, Cellulose and Related Machines	13 - 16 Jul 2026	www.spnco.net
10	The 33rd International Exhibition of Food, Food Technology and Agriculture	18 - 21 Jun 2026	iranfair.com
11	The 35th International Specialized-Export Exhibition on Furniture Industry (HOMEX 2025)	30 Jul - 2 Aug 2026	www.persiafipco.com

Iran’s International Exhibitions in 2026
(June 2026- Feb. 2027)

Mashhad International Exhibition			
1	International Industry Machinery Exhibition	30 Jul - 02 Aug 2026	https://exhibitionmakers.com/
2	International Steel, Metallurgy & Mining Exhibition	30 Jul - 02 Aug 2026	https://exhibitionmakers.com/
3	International Transport, Construction & Rail Machinery Exhibition	30 Jul - 02 Aug 2026	https://exhibitionmakers.com/
4	International Mining & Geology Exhibition	30 Jul - 02 Aug 2026	https://exhibitionmakers.com/
5	International Rubber & Plastic Exhibition	06 - 09 Aug 2026	https://exhibitionmakers.com/
6	International Medical & Dental Equipment Exhibition	07 - 10 Aug 2026	https://exhibitionmakers.com/
7	International Furniture & Interior Accessories Exhibition	30 Sep - 03 Oct 2026	https://exhibitionmakers.com/
8	International Paints & Coatings Exhibition	30 Sep - 03 Oct 2026	https://exhibitionmakers.com/
9	International Modern Home Exhibition	07 - 10 Oct 2026	https://exhibitionmakers.com/
10	International Printing & Packaging Exhibition	22 - 26 Oct 2026	https://exhibitionmakers.com/
11	International Food, Coffee & Chocolate Exhibition	22 - 26 Oct 2026	https://exhibitionmakers.com/
12	International Food Industry Exhibition (iFood Mashhad)	22 - 26 Oct 2026	https://exhibitionmakers.com/
13	International Ceramic & Building Materials Exhibition	30 Oct - 02 Nov 2026	https://exhibitionmakers.com/
14	International Leather, Bags & Shoes Exhibition	29 Nov - 02 Dec 2026	https://exhibitionmakers.com/



scii, antropologia, paesaggi storici e la cultura affascinante del medio oriente SITO Travel vi aiuta a organizzare il vostro viaggio in Iran, potete contattarci e contarci su di noi, perché la nostra esperienza nasce e si sviluppa sul campo.

Takhte Suleiman o Trono di Salomone

Il sito archeologico di Takhte Suleiman, nel nord-ovest dell'Iran, si trova in una valle, nel mezzo di una regione di montagne vulcaniche. Il sito comprende il principale santuario zoroastriano, parzialmente ricostruito durante il periodo Ilkhan nel XIII secolo, nonché un tempio dedicato ad Anahita risalente al periodo sassanide VI e VII secolo. L'architettura del tempio del fuoco, quella delle sale di raduna dei magi e di altri palazzi influenzarono in modo significativo lo sviluppo architettonico durante il periodo islamico che avvenne dopo lo scioglimento del potere dei sassanidi nel VII secolo d.C. Takhte Soleiman ha anche significative relazioni simboliche, associate a credenze molto più antiche dello zoroastrismo, nonché a figure bibliche e leggende.

All'interno dei confini della proprietà si trovano gli elementi e i componenti noti necessari per esprimere l'eccezionale valore universale della stessa, tra cui il lago e il vulcano, i resti archeologici legati al santuario zoroastriano e

i resti archeologici legati all'architettura reale sasanide,

Il sito è formato da una piattaforma ovale, che sorge a circa 60 m sopra la valle circostante. Ha un piccolo pozzo artesiano calcareo, che ha formato un lago di 120 m di profondità. Da qui, piccoli ruscelli portano l'acqua nelle terre circostanti. I sasaniani occuparono il sito a partire dal V secolo, costruendo lì il santuario reale su una piattaforma. Il santuario era circondato da un muro di pietra di 13 metri di altezza, 38 torri e due ingressi che si trovano a nord e sud. L'edificio principale è il tempio del fuoco zoroastriano ossia Azargoshasb che si trova sul lato nord del lago. Questo tempio, costruito con i mattoni, ha una pianta quadrata tipica dei templi del fuoco dei sassanidi. Questo criterio architettonico dei sasanidi sarebbe diventato un modello esemplare per la costruzione degli altri luoghi di culto a partire dal periodo islamico. Ad est del tempio c'è un'altra sala quadrata riservata al "fuoco eterno". Più a est si trova il tempio Anahita, anch'esso quadrato nel piano. Le residenze reali sono situate ad ovest dei templi.

Risorse

<https://travel.sygic.com/it/poi/provincia-di-zanjan-region:23658>

<https://it.wikipedia.org/wiki/Zanjan>



Jameh Mosque

Iran's International Exhibitions in 2026
(June 2026- Feb. 2027)

Isfahan International Exhibition			
No.	Exhibition Name	Date	Site
1	12th Souvenir, Ethnicities, Gifts, Home Businesses, Flowers & Medicinal Plants Exhibition	01 - 06 Jun 2026	https://isfahanfair.ir/
2	18th Steel, Casting, Machinery and Related Industries Exhibition	27 - 30 Aug 2026	https://isfahanfair.ir/
3	19th Gold, Jewelry, Precious Metals, Gemstones, Machinery and Related Industries Exhibition	17 - 20 Sep 2026	https://isfahanfair.ir/
4	29th Construction Industry Exhibition	29 Sep - 02 Oct 2026	https://isfahanfair.ir/
5	25th Heating and Cooling Equipment Exhibition	03 - 06 Dec 2026	https://isfahanfair.ir/
6	24th Wood Industry, Machinery, Hardware and Related Industries Exhibition	03 - 06 Jan 2027	https://isfahanfair.ir/
7	28th Export Handwoven Carpet Exhibition + 4th Luxury Carpet Festival	28 Jan - 02 Feb 2027	https://isfahanfair.ir/

Tabriz International Exhibition			
No.	Exhibition Name	Date	Site
1	27th Shoes & Leather Industry Exhibition	07 - 10 Aug 2026	https://tabriz-fair.ir/
2	30th Automotive Industry Exhibition	21 - 24 Oct 2026	https://tabriz-fair.ir/
3	20th Medical Industry Exhibition	21 - 24 Oct 2026	https://tabriz-fair.ir/
4	12th Handicrafts Exhibition	21 - 24 Oct 2026	https://tabriz-fair.ir/
5	20th Gold, Jewelry & Gemstone Exhibition	03 - 06 Nov 2026	https://tabriz-fair.ir/
6	29th Printing & Packaging Industry Exhibition	03 - 06 Nov 2026	https://tabriz-fair.ir/



Città sotterranea di Khojin

c'era il lato operativo ed organizzativo del lavatoio, oggi è adibito alla manifattura di un prodotto tipico ed artigianale di Zanjan, ovvero le babbucce orientali. La parola babbuccia deriva dal persiano papoosh composto da pa (piede) e poosh (copertura) e quindi copripiedi o babouche in francese.

Bazar dell'era Qajar (1789-1925) ha cinque moschee, due caravanserragli oltre a 900 negozi. A causa dei cambiamenti delle condizioni meteorologiche nella città di Zanjan, il bazar è stato progettato in modo tale da non percepire affatto le variazioni climatiche esterne, per cui mantiene il calore durante inverno e la freschezza nel periodo estivo.

Nella cultura iraniana, i bazar sono stati spazi pubblici tradizionali nelle città iraniane con grandi contributi alle attività commerciali nella vita urbana, mentre le loro attività estese possono essere ricondotte a ruoli sociali, culturali, politici e religiosi.

Gli artigiani della provincia di Zanjan hanno iniziato a utilizzare la nanotecnologia nella produzione di artigianato. La tecnologia è utilizzata principalmente nelle industrie di coltelli e filigrane, che sono due principali prodotti artigianali della provincia, per impedire che i prodotti si arrugginiscano e si ossidino. La filigrana consiste nell'arricciare, torcere o intrecciare fili metallici sottili e flessibili e saldarli nei loro punti di contatto

l'uno con l'altro con una base metallica.

Moschea Chehel Sotoun

La moschea dell'era Qajar (1789-1925) si trova nello storico bazar di Zanjan. È la seconda scuola di seminario più prestigiosa di Zanjan dopo la Moschea Jameh. La principale sala di preghiera della moschea è costruita in stile Chehel Sotoun (quaranta colonne), che è per lo più paragonato al palazzo Chehel Sotoun del XVII secolo a Isfahan.

Uomini di Sale, le mummie del Museo archeologico di Zanjan

Nel 1993, i minatori della miniera di sale di Douzlakh, vicino ai villaggi di Hamzehli e Chehrabad nella provincia di Zanjan, si sono imbattuti accidentalmente in una testa mummificata. La testa era molto ben conservata, al punto che il suo orecchio forato reggeva ancora l'orecchino d'oro. I capelli, la barba e i baffi erano rossastri e il suo imponente stivale di cuoio conteneva ancora parti della gamba e del piede.

Tuttavia, anni dopo, i minatori hanno scoperto altri "Uomini di Sale", seguito da ulteriori scavi che hanno portato alla luce resti di un corpo umano insieme a un gran numero di manufatti in legno, strumenti di metallo, vestiti e ceramiche. Il contesto dei resti suggeriva che un crollo della miniera avesse causato la morte dei minatori in questione. Le cosiddette mummie sono esposte, uno a Tehran, il resto



Cupola di Soltaniyeh

al Museo Archeologico di Zanjan. La scoperta delle ottime tessiture da differenti epoche storiche - Achemenide, Sassanide e Qajar - ha fornito ai ricercatori informazioni utili su tessuti e trame di diversi periodi, in particolare di quello Achemenide.

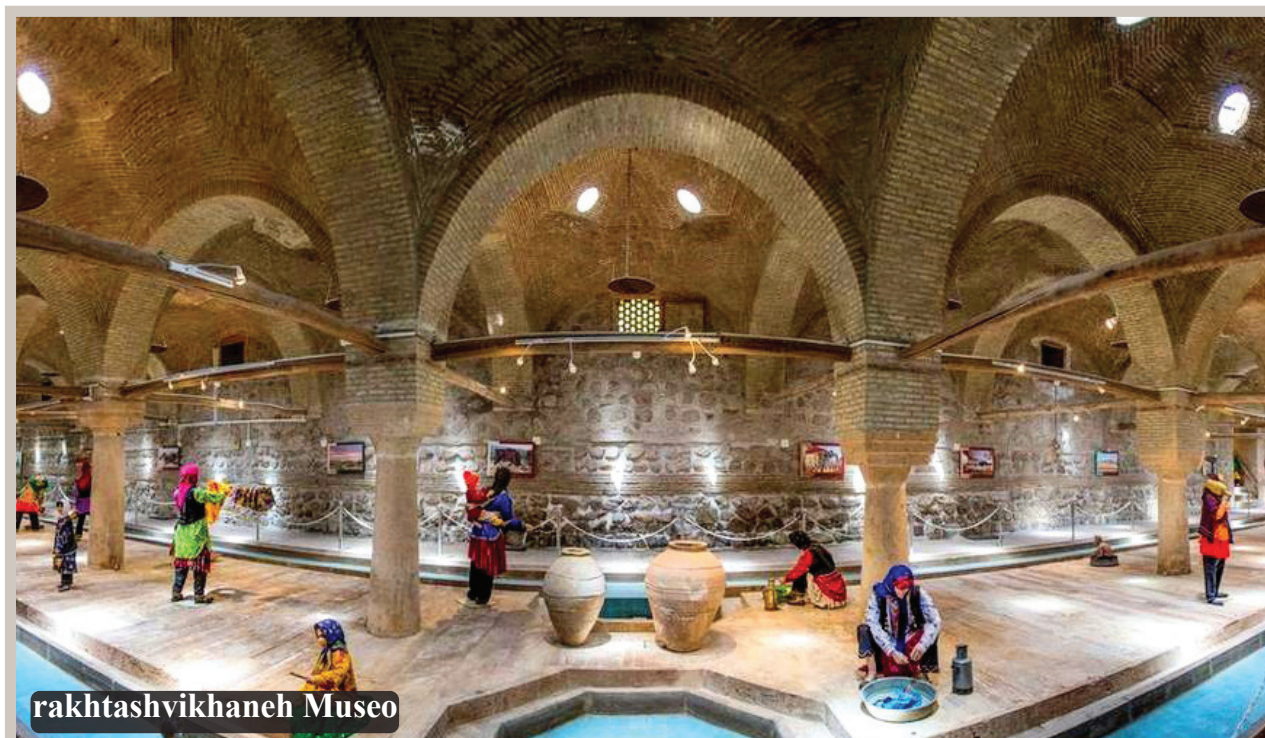
Moschea Khanom, nome di Bibi Khanom è più spesso collegato oggi con l'omonima moschea di Samarcanda, che all'inizio del secolo era conosciuta come la Madrasa di Bibi Khanom. Pare che l'associazione del nome di Bibi Khanom con questa moschea fosse uno sviluppo molto successivo. La moschea, abbellita con le maioliche e gli stucchi ornamentali, ha una porta centrale situata tra i due bellissimi minareti decorati con le piastrelle smaltate, in centro dello spazio interno c'è un cortile che permette di entrare in una sala estiva e una sala invernale: le due sale sono state costruite per mantenere un clima adatto stagionale per svolgere le preghiere e le pratiche religiose.

Castello di Beheshtan

Il castello Beheshtan o Doodkesh-e Jen, considerato una delle più importanti attrazioni turistiche di questa regione, si trova a 20

chilometri da Mahneshan e 120 chilometri da Zanjan. Questo fenomeno naturale è chiamato "Hoodoo" che è un tipo di pietra simile a un fungo creata a seguito dell'erosione. Sembra un albero alto e sottile con un'altra pietra sopra. Doodkesh-e Jen e il castello Beheshtan a Mahneshan sono attrazioni turistiche di Zanjan che finora erano davvero sconosciute.

Aladagh Lar o Montagne colorate di Zanjan, conosciute anche come le montagne di Mahneshan, sono una delle attrazioni naturali più belle e affascinanti dell'Iran, situate nella provincia di Zanjan, vicino alle contee di Mahneshan e Mianeh. Le montagne colorate di Aladagh Lar hanno creato uno speciale effetto arcobaleno sul terreno che crea una vista spettacolare. In questa montagna, i colori del rosso, verde, marrone, arancione, giallo e bianco sono così belli che ci ricordano a colpo d'occhio il sistema solare. Tra le montagne colorate di Aladagh Lar ci sono diversi villaggi e hanno un effetto speciale dovuto all'uso della terra rossa nella preparazione delle case del villaggio. Se siete appassionati delle montagne, escursionismo, montagna, bazar,



rakhtashvikhaneh Museo

ZANJAN

Si trova nel nord-ovest dell'Iran in una zona montuosa con un'altezza di 1663 m. sopra il livello del mare. Zanjan è il capoluogo della provincia di Zanjan e anche una città preziosa, in base alla sua posizione sulla via di transito verso la Turchia quindi verso l'Europa. Come unità geografica, la provincia di Zanjan ha collegato l'altopiano azerbaijaniano alla pianura di Qazvin con una leggera pendenza. Zanjan è sempre stato uno dei centri agricoli più importanti del paese e tra i suoi prodotti artigianali, i coltelli artigianali di Zanjan sono piuttosto famosi tra la gente. Questa provincia ha molte attrazioni naturali e storiche.

Zanjan è una delle città fondate dal re sassanide Ardashir I (180-242 d.C.). il fondatore della dinastia sasanide. Un momento importante nella storia della città è stato il 1851, quando assieme Neyriz ed altre città divenne il centro del Bábismo. La provincia è una base per

esplorazioni più ampie come la meraviglia cupola di Soltaniyeh, le delizie sotterranee delle grotte di Katale-Khor, le montagne colorate Mahanshan e le rovine di Takht-e Soleiman. È una delle aree più industrializzate del paese, Zanjan, dopo Tabriz, è una delle città più importanti del paese.

Cupola di Soltaniyeh

Il monumento tradizionalmente chiamato Cupola di Soltaniyeh è, in realtà, il mausoleo del suo sponsor, Oljeitu, che come ottavo sovrano della dinastia, adottò il nome del regno di Soltan Mohammad Khodabandeh. Il mausoleo si trova nella città di Soltaniyeh, 45 km sud-est da Zanjan. Questa imponente sepoltura occupa un posto prestigioso nell'impressionante elenco di mausolei musulmani di ispirazione iraniana che iniziò nel XII secolo con la cupola del sultano Sanjar a Merv e terminò in apoteosi nel XVII secolo con il Taj Mahal ad Agra.

La cupola, che ha dato il nome all'edificio, e poggiante sul tamburo ottagonale è l'elemento più notevole a prima vista. È largo 38 m. con un diametro interno di 25 m. e la sua sommità si eleva a 50 m. dal suolo. La sua facciata esterna è ricoperta da magnifiche decorazioni smaltate di turchesi che accentuano ulteriormente la luminosità del monumento in un superbo contrasto con le varie sfumature di azzurro. Questa cupola è il più antico esempio sopravvissuto di doppia cupola costruita in mattoni in Iran. Il suo disegno è molto innovativo per l'epoca (inizio XIV secolo) e, secondo Piero San Paulesi, avrebbe ispirato l'architetto italiano Filippo Brunelleschi (1377-1446) quando, ponendo finalmente fine a un secolo di difficoltà fino ad allora insormontabile, fece erigere, tra il 1420 e il 1436, la cupola (alta 39 m) della Cattedrale di Santa Maria del Fiore a Firenze.

Oltre all'aspetto di pura bellezza che emerge naturalmente dal monumento, gli specialisti manterranno l'innovazione della doppia cupola, qui perfettamente padroneggiata, e ciò che essa implica di conoscenza scientifica e

tecnica in tutti i campi relativi all'architettura. Gli amanti dell'arte rimarranno a lungo meravigliati di fronte a una decorazione d'interni la cui brillantezza suscita ammirazione e un rispetto che esige il silenzio, sembra così difficile commentare la grazia dell'edificio senza rompere inutilmente il suo fascino. Lavatoio e Museo antropologico di Zanjan, l'edificio risale al periodo Qajar ed espone gli abiti tipici della gente azera nella regione di Zanjan. In realtà il museo era un'antica lavanderia tradizionale (Rakhtshoorkhaneh) posta sulla principale via storica della città. Dato che Zanjan è circondata dalle montagne e si trova ad un'altitudine di 1630 sopra il livello di mare ha una temperatura prevalentemente molto bassa per cui il lavatoio facilitava il lavaggio dei panni in un luogo chiuso e caldo ed ospitava soprattutto le donne della zona per lavare, asciugare e rammendare i panni. Questo lavatoio può essere diviso in due parti: il piano inferiore comprendente la sala del lavaggio a pianta rettangolare allestita attorno un ruscello di acqua corrente. Al piano superiore si trovano un ingresso e due camere. Qui, dove un tempo



Mahanshan Montagna



Khoresh e alu va esfenaj

Ingredienti per 6 persone

- 500 g di carne magra di pollo o vitello
- 3 kg di spinaci
- 300 g di prugne nere denocciolate (il tipo californiano va bene)
- 100 g di burro o equivalente olio
- 3 cipolle

- 100 ml di succo di arance amare (o 2/3 di succo di arancia e 1/3 di succo di limone)
- Sale
- Pepe
- 1/2 cucchiaino di curcuma.

Preparazione

Tagliate la carne a tocchetti e soffriggetela in olio con le cipolle tritate fini, rigirandola senza farla attaccare fino a quando non cambia colore. Aggiungete sale, pepe, curcuma e 2-3 bicchieri d'acqua (quanto serve a coprire la carne) e lasciate cuocere lentamente a fuoco moderato per 15-20'. Separatamente affettate finemente le cipolle e fatele soffriggere in qualche cucchiaino di olio in una padella; quando sono diventate traslucide, aggiungete gli spinaci lavati e sminuzzati e mescolando fateli appassire fino a che l'acqua delle verdure non è evaporata completamente. Aggiungete a questo punto le verdure e le prugne, il succo di arancia e lo zucchero (eventualmente) alla carne. Coprite con un coperchio e lasciate la pietanza su fuoco bassissimo per circa 1 ora, affinché tutti i sapori si amalgamino tra loro e l'olio cominci ad affiorare in superficie. Servite ben caldo.



La fonduta “alla bergamasca”

Belle le tradizioni, buoni gli ingredienti delle altre parti del mondo, ma siamo a Bergamo, la capitale mondiale del formaggio. Quindi oggi cuciniamo locale!

Per una versione rivisitata della svizzera moitié-moitié potete utilizzare il Branzi DOP e il Taleggio DOP in parti uguali. Prelevate la crosta e tagliate 200 grammi per ogni formaggio a cubetti. Lasciate riposare in frigorifero, per un paio d'ore, con 400 grammi di latte intero. Scolate (tenendo il latte da parte) e mettete a sciogliere a bagnomaria. Unite quattro tuorli, una noce di burro e il latte un poco per volta. Mescolate con una frusta per evitare la formazione di grumi e aromatizzate con della noce moscata a piacere. Bergamo fuori e dentro il piatto: al posto dei crostini di pane, tagliate della polenta avanzata a cubetti e rosolateli in padella con poco burro per creare una crosticina croccante.

Perfetta per la stagione autunnale anche la fonduta di Taleggio DOP da accompagnare

a gnocchi di zucca fatti in casa, una ricetta che celebra l'ortaggio arancione - come già vi abbiamo proposto in questo articolo - impreziosita da uno dei formaggi più noti al mondo, prodotto nell'omonima Valle.

La fonduta è tutta questione di equilibrio tra i diversi ingredienti, la corretta consistenza del formaggio e la giusta compagnia con cui godere di una bella serata! E se la fonduta vi ha appassionato, chiudete la vostra cena con una dolce fonduta di cioccolato nella quale inzuppare frutta fresca, marshmallow e biscottini.

Risorse

https://www.repubblica.it/il-gusto/2026/04/11/news/formaggi_fonduta_storie_e_segreti-425274525/
https://www.ecodibergamo.it/stories/eppen/cibo/fonduta-folle-passione-tutti-i-cheese-lovers-o_1441897_11/



Zuppa al pistacchio

Ingredienti per 4 persone

- 250 g di pistacchi freschi non salati
- 1 cucchiaio di olio di oliva
- 1 scalogno a pozzetti
- 2 porri (la parte bianca) finemente affettati
- 1 spicchio d'aglio schiacciato
- 2 cucchiai di farina di riso (come addensante, potete usare anche la maizena o la semplice farina bianca)
- 1/2 l di brodo
- 100 ml di succo di arance amare (o in alternativa 2 cucchiai di succo di lime fresco + 1/2 tazza di succo d'arancia fresco)
- Sale
- Pepe
- Cumino (facoltativo)
- Pistacchi non salati interi o zereschk (crespino in bacche) per guarnire.

Preparazione

Macinate i pistacchi nel mixer. In una pentola a fondo spesso scaldate l'olio e aggiungetevi lo scalogno, l'aglio e i porri. Una volta appassiti, aggiungete la farina di riso e mescolate, quindi incorporate il brodo e portate a bollore. Infine unite i pistacchi, aggiu-

tate di sale e pepe e se vi piace terminate con un pizzico di cumino. Continuate a far sobbollire per 45' con il coperchio chiuso e su fuoco basso, mescolando di tanto in tanto. Nel caso la zuppa fosse troppo densa, potete aggiungere dell'altro brodo. Unite il succo d'arancia e aggiustate di sale e pepe. Potete servire la zuppa calda o fredda.

Variante: in mancanza di pistacchi freschi, sempre non salati, potete sostituirli con mandorle non salate e spellate.



Il réchaud, il fornello a spirito, mantiene la temperatura costante durante tutto il pasto. In fondo al caquelon, verso la fine, si forma la religieuse: una sottile crosta di formaggio, la parte più pregiata, spartita tra i commensali. Chi perde il proprio pezzo di pane nel caquelon, per tradizione, offre da bere a tutti. Non tutto ciò che fonde è fonduta, a partire dai parenti stretti che, spesso, vengono con essa confusi. La raclette, ad esempio: lì il formaggio è fuso per irraggiamento diretto, raschiato caldo sul piatto con patate lesse – niente emulsione, niente caquelon. La tartiflette è un piatto, non una crema: Reblochon su patate, cipolla e lardons, passato in forno, affermatosi negli anni Ottanta come operazione del Syndicat du Reblochon – un'altra costruzione identitaria. Il Welsh rarebit è Cheddar sciolto in birra scura con senape, versato su pane tostato. Il queso fundido messicano chiude il cerchio: Oaxaca fuso in padella con chorizo e peperoni poblano, mangiato con tortillas. La fonduta valdostana si prepara a bagnomaria: la Fontina macerata nel latte per ore, sciolta lentamente con tuorli uno alla volta, senza mai superare i 60°C. Giovanni Vialardi, cuoco di re Carlo Alberto la inserì nel suo Trattato di cucina a metà Ottocento. “Il caldo esalta tutto ciò che è profumo e aroma del formaggio”, spiegano Carlo e Giovanni Fiori, selezionatori caseari di Luigi Guffanti ad Arona, sul Lago Maggiore. “Si dice sempre di non mangiare il formaggio appena tolto dal frigorifero perché il freddo inibisce gusto e profumi: a maggior ragione, scaldandolo, quegli aromi si esaltano ulteriormente. I formaggi più adatti alla fonduta hanno caratteristiche comuni: paste compatte, tenore di grasso elevato, vocazione alla stagionatura. La loro struttura, sotto calore, non si scioglie: fonde. E da lì viene il nome. Quanto alla stagionatura, si può giocare: una stagionatura più pronunciata darà una fonduta intensa, una più breve una fonduta delicata. L'importante è evitare i due estremi – troppo fresca e ancora carica di siero tende a impastare, troppo stagionata

fatica a fondere. Il punto giusto, o meglio la combinazione giusta, è quello che permette alla pasta di evolvere nel modo corretto quando viene scaldata”.

Fonduta: le tecniche per farla cremosa e senza grumi

La fonduta di formaggio è sicuramente uno dei piatti più goderecci e laidi del panorama gastronomico italiano. Il suo consumo è diffuso sicuramente nelle aree più fredde del nostro Paese, ad esempio nelle zone montane, ma ormai l'abitudine di una fonduta “conviviale” è di regola in tutta Italia. Non è insolito trovare fonduta alle cene con amici, oppure come antipasto in molti locali, come i pub.

Come si prepara la fonduta di formaggio?

Per la sua preparazione viene usata la fontina che viene fusa all'interno di una pentola apposita, detta caquelon, per poi essere mangiata calda... fondente, da qui il nome.

A tavola la fonduta deve essere servita nella stessa pentola dentro cui viene preparata (in ghisa, terracotta o porcellana) nella quale ogni commensale intinge il suo pezzo di pane tostato, oppure un pezzetto di patata lessa, sempre grazie all'ausilio di una forchetta apposita. Questo tegame di solito è posizionato al di sopra di un supporto metallico, alla base del quale troviamo una fonte di calore che mantiene la fonduta calda e cremosa, come un fornello ad alcool o una candela.

Potrebbe sembrare semplice “sciogliere” del formaggio per fare la fonduta. In realtà, c'è bisogno di molta accortezza e della conoscenza di alcune basilari tecniche.

Come non far venire i grumi

Se non si è attenti, la fonduta sul fuoco si trasforma in un mix di grumi e tuorli rappresi molto rapidamente. Come evitare ciò?

La parola chiave è , come spesso accade, temperatura

La prima cosa da fare, necessariamente, è quella di comprendere il comportamento del formaggio in relazione alla somministrazione di calore.

Come sono strutturati i formaggi

I formaggi sono formati da un reticolo proteico, composto principalmente da proteine chiamate caseine: al suo interno intrappola grassi e acqua. La relativa percentuale di questi componenti determina l'attitudine di un formaggio a essere filante, come la mozzarella, a sciogliersi in modo uniforme, come la fontina, oppure in altri casi a mantenere parzialmente la sua struttura.

Somministrando calore gradualmente ad un formaggio, il grasso in esso contenuto comincia a sciogliersi e il reticolo proteico si indebolisce sino a che le caseine non riescono a fluire liberamente nella miscela che la materia grassa forma con l'acqua.

Quale formaggio usare per la fontina?

I prodotti con una percentuale di acqua più alta, come la mozzarella o la fontina, si fondono meglio, mentre formaggi molto stagionati, come il Grana Padano o il Parmigiano Reggiano, hanno bisogno di temperature più alte per sciogliere i legami tra le proteine; fra l'altro, se le scaldiamo troppo, esse coagulano tra loro formando dei grumi.

Non bisogna dimenticare che le caseine hanno delle ottime proprietà emulsionanti, che favoriscono la cremosità della fontina. Le stesse proprietà sono proprie anche dei tuorli d'uovo.



verso paesi ex ottomani, il che ha indotto a pensare che il nome italiano e la tipologia del formaggio in qualche modo derivino dall'antenato Balcano/Ottomano. Sembrerebbe anche che il nome abbia relazione con il termine ebraico Kosher, cioè puro e permesso dalla legge giudaica, ed infatti in varie zone del mondo ex ottomano si parla di questo formaggio come del formaggio degli ebrei, che lo avrebbero portato in Turchia attorno all'anno 1500, dopo l'espulsione dal regno di Spagna e provenendo dalla Mancha.

Che dire, di storie si sono tramandate ...

Caciocavallo calorie

Come già anticipato, questo formaggio è ricco di proteine ed è piuttosto grasso. Per 100 g di prodotto, infatti, si ha un valore energetico di 439 Kcal derivanti dai carboidrati, che rappresentano l'1,89% delle calorie. Poi abbiamo i grassi (63,76%) e, infine, le proteine (34,35%). Per questo motivo, è altamente sconsigliato assumere questo tipo di formaggio a coloro i quali sono soggetti a patologie legate a colesterolo, il cuore e l'eccesso di peso. Idee ricette con caciocavallo

Il caciocavallo è un alimento che può essere

assaporato in qualsiasi modo, specie se a crudo. Che tu stia cercando ricette per antipasti o vuoi semplicemente cercare gli abbinamenti perfetti, allora ti basterà sapere che non c'è limite alla fantasia. Infatti, è ottimo come spuntino accompagnato con verdure, con il pane, con i funghi e soprattutto con la carne rossa.

I metodi di cottura variano a seconda del tuo modo di vedere il cibo e lo stare in compagnia. Il caciocavallo impiccato ne è un esempio: sarà il re di tutte le scampagnate in montagna. Se, invece, preferisci le compagnie ristrette o un pranzetto in solitudine con la tua dolce metà, allora il caciocavallo alla piastra è un'ottima soluzione. Infine, la pasta con caciocavallo è un trionfo di sapori e di profumi. Una ricetta semplicissima da preparare quando non hai tempo, ma non vuoi rinunciare alle cose buone e genuine che la cucina tradizionale sa offrire.

Risorse

<https://www.caseificiolavalle.it/caciocavallo-storia-e-curiosita/>

<https://www.collebianco.it/>



La storia (e i segreti) della fonduta di formaggio

Ha una storia antica alle spalle nasce nelle montagne ma oggi viene celebrata dagli Usa con una giornata. Ecco i segreti di un piatto unico. L'11 aprile, negli Stati Uniti si celebra il National Cheese Fondue Day. Che un piatto nato tra le Alpi diventi oggetto di una ricorrenza americana dice già molto: la fonduta è una tecnica prima ancora che una ricetta — e da questa tecnica nascono differenti visioni. Quella valdostana non è una variante della fondue svizzera: è un'altra preparazione, con un'altra struttura e filosofia. Fontina, latte, tuorli d'uovo, burro. Nessuna maizena, nessun Gruyère. E non è sola: lungo tutto l'arco alpino, ogni territorio ha proprie visioni e relativi formaggi.

C'è innanzitutto da smontare un mito: l'iconografia del pastore svizzero che fonde formaggio avanzato davanti al camino è suggestiva quanto inesatta. Fino al 1930 la fondue era una specialità della Svizzera francofona: in quella tedesca era sostanzialmente sconosciuta.

Fu la Swiss Cheese Union a trasformarla in piatto federale, con una campagna mirata e uno slogan entrato nel linguaggio comune — Fondue isch guet und git e gueti Luune, la fondue è buona e mette di buon umore. Nel 1964, all'Esposizione Universale di New York, divenne simbolo nazionale svizzero. Le origini leggendarie — la tregua tra cattolici e protestanti, il pentolone fumante di Kappel — vanno segnalate come tali. Resta in ogni caso accertata la prima menzione, che risale al 1825, nella Physiologie du Goût del gastronomo francese Brillat-Savarin. La fonduta non è formaggio fuso. È un'emulsione, e obbedisce a leggi precise: l'elemento alcolico impedisce che le proteine si aggregino in una massa gommosa, l'amido stabilizza la struttura. La variabile decisiva è la temperatura — calore troppo alto e la fonduta impazzisce, i grassi si separano. La fiamma deve essere bassa, il caquelon — il tegame in terracotta smaltata, tondo, senza coperchio — caldo ma mai bollente.





CACIOCAVALLO STORIA E CURIOSITA'

Tra sassi ed estese di ulivi si trova una terra magica, la terra delle fate che vivono dentro i trulli. Tutti amano le leggende, ma soffermarsi un attimo e capire questa terra ricca di tradizioni e curiosità è tutta un'altra cosa. Non come turisti ma come ospiti...come direbbe un noto reporter.

La vasta distesa delle pianelle murgesi -un bosco pieno di grotte che nei secoli passati hanno fatto da rifugio a briganti come il Sergente Romano e la sua banda sono solo una delle storie che hanno marchiato le profonde Caverne create da torrenti estinti ormai.

Valle D'itria -posto d'incanto dove tutto pare che sia fermato secoli fa ...

Perché caciocavallo?

Tradizionale di tutte le regioni che formavano il Regno delle Due Sicilie, il caciocavallo ebbe una tale fama da ispirare anche modi di dire popolari:

“Far la fine del caciocavallo” significava morire impiccato, per analogia con la sua forma strozzata nella parte alta. Il re Ferdinando IV usò invece la frase: “Famme truvà tante casecavalle”, scrivendo al cardinale Ruffo di uccidere i liberali.

In passato, fra i casari era d'uso con la sua pasta confezionare anche pupazzi rassomiglianti i nobili signori del territorio. Molte sono le ipotesi sulla derivazione del nome caciocavallo e tra queste è improbabile quella del novelliere Franco Sacchetti (1332 - 1400), che nelle sue Trecentonovelle (1392) parla di formaggi prodotti con latte di cavalla. La semplicistica idea che il nome italiano di caciocavallo derivi dal fatto che fosse in qualche modo collegato agli equini è molto debole, anche se trova accoglienza anche in pubblicazioni dotte, manuali ed enciclopedie.

La denominazione “Caciocavallo” trae origine o

dall'uso di appendere ad asciugare i formaggi, legati in coppia, a cavallo di una trave, oppure dal fatto di modellare la pasta “a cavalluccio”.

Il Caciocavallo è un formaggio semiduro a pasta filata. La forma è generalmente sferica, ovale, o troncoconica e varia a seconda delle diverse aree geografiche di produzione. Il peso è compreso fra i 1,5 e 5 kg. La crosta sottile, liscia e di marcato colore paglierino ha talvolta leggere insenature dovute a legacci. La pasta è omogenea o con lievi occhiature di colore bianco o giallo paglierino. Il sapore è dolce fino a diventare piccante quando la stagionatura è avanzata. Formaggio ricco di vitamine, Sali minerali, proteine, e dalle spiccate qualità nutritive, il Caciocavallo è indicato per la dieta dei bambini, degli sportivi, e degli anziani. Formaggio tipico della macchia mediterranea fino alle steppe appenniniche in luoghi ricchi di arbusti ed essenze di sottobosco e delle regioni che formavano il , è ora noto nelle varietà del caciocavallo di Agnone, caciocavallo di Castelfranco, caciocavallo silano, caciocavallo siciliano, caciocavallo di Godrano e caciocavallo podolico. La prima certificazione ufficiale di questo formaggio risale al

DPR del 30 ottobre 1955.

Una prima ipotesi fa derivare questo nome dall'uso di appendere le forme fresche, legate a coppie, a cavallo di una trave per farle stagionare in solaio grazie al calore del camino, ma potrebbe derivare anche dall'uso di lavorare la pasta “a cavalluccio”, o dal marchio fiscale di un cavallo che nel millecinquecento veniva impresso sulle forme di caciocavallo durante il Regno di Napoli.

Un'altra ipotesi sull'origine della denominazione caciocavallo fa riferimento al periodo in cui era effettuata la transumanza con la consuetudine dei pastori nomadi di cagliare direttamente nei campi il latte munto e di appendere le forme di formaggio, in coppie, a dorso di cavalli per venderli o barattarli nei paesi attraversati, e in uno scritto napoletano dell'Ottocento è riportato che nei mercati cavalli e asini erano ornati di forme di caciocavallo accoppiate.

Esistono però anche diverse altre possibili etimologie, senza dimenticare che nei Balcani, fino dal XV secolo, diffusissimo era un formaggio di vacca chiamato Kashkaval, ancora oggi prodotto nella zona che va dalla Turchia alla Bulgaria e di qui esportato



di azienda agricola, attraverso mangimi contaminati, attrezzature per la mungitura o indumenti; può avvenire durante la lavorazione attraverso indumenti e dispositivi di protezione. Anche gli additivi alimentari possono contenere residui di microplastiche, come i macchinari di lavorazione, trasporto e stoccaggio.

Inoltre, il packaging in plastica può rilasciare microplastiche rimanendo a contatto con gli alimenti o se il cibo viene scaldato al microonde con il suo imballaggio.

Uso di materie plastiche lungo la catena di produzione

Data la complessità dei fattori di contaminazione nel settore lattiero-caseario per l'uso di materie plastiche lungo l'intera catena di produzione, è molto importante comprenderne i percorsi. Solo così sarà possibile garantire la sicurezza alimentare e valutare i potenziali rischi per la salute.

Alcuni studi precedenti avevano esaminato il latte materno umano, il latte in polvere e il latte crudo.

Lo studio dell'Università di Padova Assessing microplastic contamination in milk and dairy products ha allargato lo spettro di indagine sulla contaminazione da microplastiche nei prodotti lattiero-caseari: latte liquido, formaggio fresco e formaggio stagionato.

I ricercatori hanno analizzato 28 campioni valutando i livelli di concentrazione e la composizione dei polimeri.

Il più presente è risultato il polietilene tereftalato (PET), seguito da polietilene (PE) e polipropilene (PP); la maggior parte delle microplastiche erano di dimensioni inferiori a 150 micron, mentre le più numerose erano tra i 51 e i 100 micron.

Il più contaminato è il formaggio stagionato. Il prodotto lattiero-caseario più contaminato è risultato il formaggio stagionato, probabilmente perché la perdita di umidità durante l'invecchiamento e ulteriori fasi di lavorazione possono contribuire ulteriormente all'accumulo di microplastiche. Nel dettaglio il formaggio stagionato ha mostrato la più alta

concentrazione di microplastiche (1857 MP/kg), seguito dal formaggio fresco (1280 MP/kg) e dal latte (350,0 MP/kg).

Un altro studio sui prodotti lattiero caseari ad alto contenuto di grassi (compresi la panna e il burro, sia convenzionale che biologico) aveva già mostrato un'alta concentrazione di microplastiche.

Questi risultati sono in linea con quelli dello studio dell'Università di Padova. Si evidenzia che i prodotti lattiero-caseari sottoposti a una lavorazione più intensiva e con livelli di grassi più elevati hanno concentrazioni di microplastiche più elevate rispetto ai prodotti a basso contenuto di grassi meno trasformati come il latte liquido.

La rilevazione di maggiore contaminazione nei formaggi più lavorati è dovuta probabilmente a produzioni che comportano più passaggi e stoccaggi prolungati in stampi di plastica.

In linea generale, i risultati confermano

quanto sia importante estendere lo studio sulla contaminazione dei prodotti lattiero-caseari anche per individuare le strategie per ridurre l'esposizione di questi prodotti alimentari alle microplastiche lungo l'intera catena di produzione.

Inoltre, analizzare con attenzione tutte le fasi del processo di produzione permetterebbe di identificare le fonti specifiche di contaminazione.

Risorse

<https://www.rinnovabili.it/agrifood/alimentazione/le-microplastiche-sono-arrivate-anche-in-latte-formaggi-italiani/>



di alta qualità, ovvero quelle proteine complete di tutti gli amminoacidi essenziali necessari per la sintesi proteica e il recupero muscolare. Le proteine sono fondamentali per la riparazione e la crescita muscolare dopo l'attività fisica intensa. Sono anche una fonte significativa di calcio, vitamina del gruppo B (tra cui B12) e altri minerali come lo zinco e il fosforo. Questi nutrienti sono essenziali per la salute ossea, il metabolismo energetico e la funzione muscolare. Una piccola porzione di formaggio, come il parmigiano stagionato, può essere inclusa in uno spuntino post-allenamento per contribuire al recupero muscolare e al rifornimento di glicogeno, se abbinato ad un frutto per esempio. I formaggi possono essere inclusi in un pasto principale per fornire una fonte di proteine e altri nutrienti essenziali, ma la scelta del momento di consumo dipende da fattori individuali, come gli obiettivi personali, la composizione corporea e il tipo di attività fisica svolta. Quali sono le controindicazioni a cui fare attenzione?

“Alcuni formaggi possono essere ricchi di grassi saturi, che in eccesso possono contribuire al rischio di malattie cardiovascolari. Altri formaggi contengono quantità variabile di lattosio, che se in eccesso può portare ad uno stato infiammatorio nel corpo. Inoltre, il consumo eccessivo di latticini e formaggi può essere associato a problemi cutanei come l'acne. Alcune persone possono notare un aggravamento dei problemi della pelle in relazione al consumo di latticini: diversi studi hanno dimostrato che i latticini possono aumentare i livelli di IGF-1 nel corpo umano, un ormone coinvolto nella crescita e nello sviluppo delle cellule, che in eccesso contribuisce allo sviluppo dell'acne. Il consumo eccessivo di latticini può innescare un aumento di

mTOR, una proteina coinvolta nella regolazione della crescita e proliferazione cellulare. Un eccesso di questa proteina può portare a una serie di conseguenze negative, compreso uno squilibrio metabolico e una crescita cellulare incontrollata. Alcuni formaggi possono essere prodotti con l'aggiunta di conservanti o additivi artificiali. Consumare prodotti altamente processati, nel lungo termine, può essere associato a rischi per la salute, ed è quindi necessario prestare attenzione all'etichettatura e cercare opzioni più naturali possibile. Come qualsiasi nutriente la chiave è il bilancio e la moderazione”.

Quali formaggi sono maggiormente consigliati agli sportivi? Quali invece andrebbero evitati?

“Il parmigiano stagionato per oltre 30 mesi è ricco di proteine e calcio, ideale per sostenere la salute ossea e muscolare degli sportivi. La ricotta è un formaggio fresco a basso contenuto di grassi e ricco di proteine, utile per il recupero muscolare dopo l'allenamento. La feta è un formaggio a base di latte di pecora o capra, utilizzata per arricchire insalate, piatti di verdure offrendo un gusto distintivo con un contenuto di grassi relativamente basso. I fiocchi di latte possono essere inclusi nella dieta degli sportivi come fonte proteica. Andrebbero invece consumati saltuariamente i formaggi molto grassi come il brie, a pasta molle, quelli processati ricchi di conservanti e quelli molto salati, come il gorgonzola, se consumati in eccesso possono essere dannosi per la salute”.

Risorse

<https://www.gazzetta.it/alimentazione/per-lo-sport/08-05-2024/formaggi-per-sportivi-pro-e-contro-quali-consiglia-il-nutrizionista>.



Le microplastiche sono arrivate anche in latte e formaggi italiani

Il formaggio stagionato ha mostrato la più alta concentrazione di microplastiche, seguito dal formaggio fresco e dal latte

Uno studio su latte liquido, formaggio fresco e formaggio stagionato

Anche per i prodotti lattiero-caseari esiste la possibilità di contaminazione da microplastiche, tuttavia sono disponibili ancora pochi studi in materia. Gli studi, infatti, si concentrano soprattutto sull'acqua e sui prodotti ittici.

Le microplastiche sono entrate nella catena alimentare

Le microplastiche sono frammenti di plastica inferiori a 5 millimetri che ormai troviamo dappertutto: nel mare, nell'aria e nel suolo. Quali saranno le conseguenze a lungo termine dell'accumulo di microplastiche negli ambienti naturali?

A causa delle loro piccole dimensioni sono

entrate nella catena alimentare e questo crea, giustamente, grandi preoccupazioni per la salute delle persone e dell'ambiente.

L'alimentazione è la via attraverso la quale le microplastiche entrano nel corpo umano: acqua potabile, birra, bevande pesce e prodotti ittici, miele, sale da tavola. Questo accumulo nel corpo umano è un rischio per la salute, soprattutto se si considera un'esposizione a lungo termine.

Pochi studi sulla contaminazione dei prodotti lattiero-caseari

Rispetto ad altri alimenti, i prodotti lattiero-caseari hanno ricevuto minore attenzione negli studi sulle microplastiche negli alimenti. Tuttavia, prodotti come latte in polvere, latte liquido, formaggio e yogurt possono essere contaminati nelle varie fasi della catena di approvvigionamento.

La contaminazione può verificarsi a livello





passerà sempre più dalla gestione del rischio climatico e dalla tutela del suolo oltre che dall'efficienza di filiera.

Produttività e Competitività: cosa serve nel triennio 2025-2027

Tre linee di lavoro emergono in modo trasversale da rapporti europei e nazionali.

Primo, rafforzare la scala attraverso OP/ADO, supply chain collaborative e piattaforme logistiche integrate per abbattere costi unitari e volatilità. Secondo, investire in capitale umano con competenze "green, digitali e relazionali": tecnici di tracciabilità e qualità, export & digital sales, data agronomists, green & garden manager per il governo del verde e la rigenerazione ecosistemica.

Terzo, consolidare l'export spostando il vantaggio dal solo "country effect" al brand di filiera: integrazione IG, biologico, metriche LCA/EPD laddove rilevanti, canali B2B/B2C digitali, logistica del freddo e presidio dei mercati extra-UE ad alto valore.

Implicazioni operative per le imprese

Sul piano operativo, la combinazione di trasparenza informativa e innovazione digitale può generare vantaggi tangibili. In etichetta, si

diffondono QR dinamici che rimandano a origine, lotti e indicatori ambientali; nella gestione di campo, l'adozione di sensori IoT, DSS e modelli previsionali consente di ottimizzare input e rese; in stabilimento, l'analisi dei dati riduce scarti e consumi. Sui mercati, l'integrazione di certificazioni IG/biologico e di metriche ambientali verificate sostiene l'ingresso in canali premium e la negoziazione con la GDO internazionale. Gli investimenti vanno prioritizzati con business case realistici e accesso a misure PSN/PNRR e credito d'imposta per la transizione digitale.

Indicatori da monitorare nel 2026

Nel passaggio al 2026, alcuni KPI meritano un monitoraggio sistematico: dinamica dell'export (in particolare Stati Uniti e Asia), redditività agricola netta dei costi energetici, adozione di soluzioni digitali (quota software vs hardware nell'Agri 4.0), consumi interni con focus su IG e prodotti "clean label", incidenza di eventi meteo estremi e consumo di suolo. La lettura congiunta di indicatori economici, ambientali e tecnologici permette di anticipare segnali di stress o di opportunità per filiere e territori.



Formaggi: quali scegliere e quali evitare se fai sport

I consigli del dottor Sacha Sorrentino su un alimento molto delicato, ma che può essere anche utile per chi fa attività sportiva. Ecco i pro e i contro

I formaggi rischiano spesso di essere demonizzati da chi fa attività sportiva, poiché considerati "troppo grassi" ed eccessivamente gonfianti. Ma è davvero così? Il dottor Sacha Sorrentino, biologo nutrizionista, ha spiegato a Gazzetta Active quali sono in realtà i pro e i contro del formaggio per chi fa sport e quali tipi di formaggio andrebbero mangiati.

I formaggi rischiano spesso di essere demonizzati da chi fa attività sportiva, poiché considerati "troppo grassi" ed eccessivamente gonfianti. Ma è davvero così? Il dottor Sacha Sorrentino, biologo nutrizionista, ha spiegato a Gazzetta Active quali sono in realtà i pro e i contro del formaggio per chi fa sport e quali tipi di formaggio andrebbero mangiati.

Dottore, il rapporto tra formaggi e sportivi è così controverso? Formaggi e sport possono convivere? "I formaggi possono far parte di una dieta equilibrata per gli sportivi, purché consumati con moderazione e all'interno di un regime alimentare bilanciato. Sono

una fonte ricca di proteine di alta qualità, calcio e altri nutrienti importanti come la vitamina A e B12. Questi elementi possono essere fondamentali per il mantenimento della massa muscolare, la riparazione dei tessuti e il mantenimento della salute ossea, tutti aspetti cruciali per gli atleti. La cosa importante è scegliere con cura i tipi di formaggio e le porzioni per evitare eccessi di grassi saturi. Alcuni formaggi sono naturalmente più grassi di altri, quindi è consigliabile optare per opzioni a basso contenuto di grassi. La chiave è la moderazione e la varietà: le condizioni infiammatorie possono essere influenzate dall'alimentazione e da alcuni alimenti, inclusi i latticini come i formaggi, potrebbero potenzialmente contribuire all'infiammazione. È fondamentale considerare il punto di partenza di ogni individuo e decidere se è necessario ridurre o evitare il consumo di questi prodotti, preferendo fonti proteiche magre come alternative (pesce azzurro di piccola taglia e selvaggio)".

Quali sono i benefici dei formaggi per chi fa attività sportiva? Quando andrebbero mangiati?

"I formaggi offrono diversi benefici per gli sportivi, infatti rappresentano un'ottima fonte di proteine



Agroalimentare italiano 2025: numeri chiave trend e prospettive

Il sistema agroalimentare continua a essere una delle architravi dell'economia italiana. Nel 2024 il valore aggiunto del comparto "ristretto" (agricoltura e industria alimentare) ha raggiunto 81,9 miliardi di euro, pari a circa il 4,2% del PIL. Se si allarga lo sguardo alla filiera estesa (logistica, distribuzione, ristorazione e servizi collegati), il contributo sale intorno al 15% del PIL, confermando una rilevanza che supera le sole fasi di produzione e trasformazione. Questi ordini di grandezza emergono dal Rapporto ISMEA 2025 e da elaborazioni su basi ISTAT e Banca d'Italia diffuse a fine anno.

Il Peso Economico: valore aggiunto, produttività e saldo estero

Nel 2024 il valore aggiunto agricolo a prezzi costanti è cresciuto sull'anno precedente e l'indicatore A del reddito agricolo Eurostat ha segnato un rimbalzo nonostante l'andamento dei costi energetici e degli input. Sul fronte

internazionale, l'export di alimenti e bevande ha sfiorato i 70 miliardi di euro e la bilancia agroalimentare è tornata in positivo nel primo semestre 2024 con un saldo di +433 milioni, segnale di tenuta competitiva. I dati di consuntivo e preconsuntivo diffusi nel 2025 da ISMEA confermano il ruolo dell'estero come driver di crescita.

L'assetto produttivo italiano resta fortemente polverizzato: la prevalenza di micro e piccole imprese limita le economie di scala e la produttività per addetto rispetto alla media UE. Le analisi strutturali indicano come fattori di recupero la cooperazione di filiera, l'integrazione logistica e investimenti in tecnologia, dati e capitale umano.

Le Indicazioni Geografiche: un vantaggio competitivo di sistema

L'Italia mantiene il primato europeo per numero di DOP/IGP/STG e vede la DOP economy superare

nel 2024 la soglia dei 20 miliardi di euro di valore alla produzione. Secondo il Rapporto ISMEA-Qualivita 2025, l'export dei prodotti IG cresce e contribuisce in modo decisivo al posizionamento premium del made in Italy. Nella GDO si consolidano dinamiche di spesa orientate a qualità certificata, origine e tracciabilità.

Trend Di Consumo: sostenibilità, trasparenza, "Clean Label"

I comportamenti d'acquisto cambiano a favore di etichette trasparenti, claim verificabili e packaging sostenibile. L'Osservatorio Immagino (GS1 Italy) rileva che oltre l'80% dei prodotti venduti a scaffale comunica aspetti ESG e che il giro d'affari dei prodotti con riferimenti alla sostenibilità supera decine di miliardi di euro. Parallelamente, l'Osservatorio Nomisma sul Packaging indica che la sostenibilità del pack è tra i principali driver di scelta: si ricercano imballaggi riciclabili, monomateriale e privi di over-pack. Per le imprese ciò significa riprogettare informazioni in etichetta, materiali e storytelling di filiera per rispondere a una domanda più consapevole.

Innovazione e Agricoltura 4.0: mercato in fase di assestamento, adozione in crescita

Dopo anni a doppia cifra, nel 2024 il mercato

italiano dell'Agricoltura 4.0 ha segnato un -8%, attestandosi a circa 2,3 miliardi di euro. Il calo ha riguardato soprattutto macchine e attrezzature, mentre software gestionali (FMIS), Decision Support System (DSS), monitoraggio e mappatura del suolo e delle colture, nonché applicazioni di intelligenza artificiale per rese, irrigazione e fitopatie, hanno continuato a crescere in quota. La traiettoria di medio periodo resta positiva: l'innovazione si sposta verso dati, automazione e servizi digitali a supporto delle decisioni.

Clima, Suolo e Rischio: la variabile strutturale della competitività

Il 2024 è stato, secondo il Rapporto SNPA, l'anno più caldo della serie storica in Italia. L'agricoltura è tra i settori più esposti alla combinazione di ondate di calore, siccità, eventi estremi e nuove pressioni fitosanitarie. Il CREA documenta effetti misurabili su rese e redditi agricoli e suggerisce strategie adattive (calendari colturali, irrigazione di precisione, scelta varietale, assicurazioni parametriche) per migliorare la resilienza. Sul fronte del suolo, il Rapporto ISPRA sul consumo di suolo 2024 stima una perdita di 2,3 m² al secondo di superficie agricola e naturale, un dato che impatta sulla sicurezza alimentare e sui servizi ecosistemici. La competizione internazionale



Torero. “Ma se il conflitto si protrarrà oltre i 40 giorni, con costi di produzione elevati e margini di profitto bassi, gli agricoltori dovranno scegliere: coltivare allo stesso modo con meno input, seminare di meno o passare a colture che richiedono meno fertilizzanti. Queste scelte avranno un impatto sui raccolti futuri e influenzeranno l’offerta alimentare e i prezzi delle materie prime per il resto di quest’anno e per tutto il prossimo”.

Il conflitto è durato fino a ieri l’altro per 46 giorni: ma se dovesse continuare - con il perdurare del blocco dello Stretto di Hormuz - le previsioni del capo economista della Fao potrebbero avverarsi, poiché continuerebbero a scarseggiare i fertilizzanti a base azotata.

Gli indici dei prezzi Fao per categorie di beni L’indice dei prezzi dei cereali della Fao è aumentato dell’1,5% rispetto al mese precedente, trainato principalmente dall’aumento dei prezzi mondiali del grano, cresciuti del 4,3% a causa del peggioramento delle prospettive di raccolto negli Stati Uniti dovuto alla siccità (rischio che al momento sembra fugato per il sopraggiungere delle piogge Ndr) e alle aspettative di una riduzione delle semine in Australia a causa dell’aumento dei costi dei fertilizzanti.

Le quotazioni globali del mais sono aumentate leggermente, poiché l’ampia disponibilità globale ha compensato le preoccupazioni relative all’accessibilità economica dei fertilizzanti e il sostegno indiretto derivante dalle maggiori prospettive di domanda di etanolo legate all’aumento dei prezzi dell’energia. L’indice Fao dei prezzi del riso è diminuito del 3,0% a marzo, a causa dei tempi di raccolta, della minore domanda di importazioni e del deprezzamento della valuta rispetto al dollaro statunitense.

L’indice Fao dei prezzi degli oli vegetali è aumentato del 5,1% rispetto a febbraio, raggiungendo un livello superiore del 13,2% rispetto all’anno precedente. Le quotazioni internazionali per l’olio di palma, di soia, di girasole e di colza sono aumentate, riflettendo

gli effetti a catena del forte incremento dei prezzi del petrolio greggio, che ha alimentato le aspettative di una maggiore domanda di biocarburanti.

L’indice Fao dei prezzi della carne è aumentato dell’1,0% rispetto al mese precedente, trainato da un’impennata dei prezzi della carne suina nell’Unione Europea in vista di un rafforzamento della domanda stagionale, unitamente all’aumento dei prezzi mondiali della carne bovina, in particolare in Brasile, dove le forniture esportabili sono state ridotte dalla scarsità di bestiame disponibile. I prezzi della carne ovina e avicola sono diminuiti, in parte a causa di vincoli logistici che hanno limitato l’accesso ai mercati del Vicino Oriente. L’indice Fao dei prezzi dei prodotti lattiero caseari è aumentato dell’1,2%, principalmente a causa delle quotazioni più elevate del latte in polvere, in un contesto di calo stagionale delle forniture in Oceania. I prezzi internazionali del formaggio sono ulteriormente diminuiti nell’Unione Europea, a causa dell’aumento della produzione e della debole domanda di esportazione, mentre sono aumentati in Oceania per ragioni opposte.



L’indice Fao dei prezzi dello zucchero è aumentato del 7,2% a marzo. Le crescenti aspettative che il Brasile, il principale esportatore di zucchero, utilizzerà più canna da zucchero per produrre etanolo, al fine di contrastare l’aumento dei prezzi internazionali del petrolio greggio, hanno controbilanciato le prospettive di offerta globale generalmente favorevoli per la stagione in corso, supportate dai buoni progressi del raccolto in India e Thailandia.

Le semine record di grano nell’Asia meridionale compensano in parte i cali

La Fao ha inoltre pubblicato valutazioni aggiornate della produzione globale di grano e mais nel 2026, entrambe destinate a diminuire leggermente rispetto ai livelli elevati, pur rimanendo al di sopra delle medie degli ultimi cinque anni.

Con la maggior parte del raccolto mondiale di grano già seminato, la Fao prevede raccolti mondiali pari a 820 milioni di tonnellate, in calo dell’1,7% rispetto all’anno precedente. Si prevede che i prezzi più bassi e le condizioni meteorologiche avverse limiteranno la produzione di grano nell’Unione Europea, nella

Federazione Russa e negli Stati Uniti d’America, mentre in India la produzione dovrebbe raggiungere un livello record. Si prevede che le precipitazioni, grazie al miglioramento delle condizioni meteorologiche, aumenteranno le rese e la produzione complessiva nella Repubblica Islamica dell’Iran, in Turchia e in tutto il Nord Africa.

Tuttavia, l’escalation del conflitto nel Medio Oriente, con i conseguenti prezzi più elevati dell’energia e dei fertilizzanti e le interruzioni delle catene di produzione e approvvigionamento, nonché la prospettiva che alcuni agricoltori si orientino verso colture che richiedono meno fertilizzanti, hanno introdotto ulteriore incertezza nelle prospettive per il grano e il mais, secondo il nuovo rapporto della Fao “Cereal Supply and Demand Brief”. La raccolta del mais è già in corso a Sud dell’equatore e si prevede una produzione superiore alla media in Argentina, Brasile e Sudafrica.

La Fao ha inoltre aggiornato diverse previsioni, stimando ora una produzione globale di cereali nel 2025 pari a 3.036 milioni di tonnellate, il 5,8% in più rispetto all’anno precedente. Si prevede che la produzione mondiale di riso aumenterà del 2,0%, trainata da Bangladesh, Brasile, Cina, India e Indonesia, raggiungendo il livello record di 563,3 milioni di tonnellate.

Si prevede che il consumo mondiale di cereali nel 2025-2026 aumenterà del 2,4% su base annua, arrivando a 2.945 milioni di tonnellate, mentre le scorte globali di cereali dovrebbero espandersi del 9,2%, raggiungendo i 951,5 milioni di tonnellate. Il rapporto tra scorte mondiali di cereali e consumo alla fine della stagione 2025-2026 dovrebbe attestarsi al 32,2%, sottolineando una situazione di offerta globale complessivamente confortevole. La previsione della Fao per il commercio mondiale di cereali nel 2025-2026 è di 505,3 milioni di tonnellate.

Risorse

<https://agronotizie.imaginenetwork.com/agricoltura-economia-politica/2026/04/09/>

tratta: la maggior parte sono studi osservazionali. Questo significa che i ricercatori non impongono una dieta alle persone, ma si limitano a osservarne le abitudini - cosa mangiano, come vivono - e a seguire nel tempo chi sviluppa quali malattie. Sono utilissimi perché permettono di studiare migliaia di persone per molti anni, ma hanno un limite: possono dire che due fenomeni sono collegati, non che uno causa l'altro. Forse gli ultraprocessati aumentano davvero il rischio di Crohn. O può darsi che chi mangia tanti prodotti industriali abbia anche altre abitudini meno salutari, che contribuiscono al rischio. Nonostante questi limiti, il fatto che tanti studi diversi arrivino a risultati simili suggerisce che il dato vada preso sul serio.

E per capire il perché, basta guardare cosa succede ai cibi quando vengono ultraprocessati. Durante la lavorazione si perdono fibre e composti vegetali benefici che alimentano i "buoni" batteri intestinali. Al loro posto arrivano zuccheri aggiunti, sale e additivi - come gli emulsionanti o i dolcificanti artificiali - che alcuni studi collegano a un microbiota più squilibrato, a un indebolimento dello strato protettivo dell'intestino e a livelli più alti di infiammazione.

Cibi ultra-processati e morte prematura



Un altro studio, durato ben 30 anni, ha rivelato che un consumo eccessivo di alimenti ultraprocessati è associato a un aumento del 4% del tasso di mortalità.

Il lavoro, portato avanti da un gruppo di ricercatori della TH Chan School of Public Health dell'Università di Harvard e pubblicato sul British Medical Journal, ha preso in analisi i registri alimentari di 74.563 donne e 39.501 uomini con l'obiettivo di capire se ci fosse una correlazione tra la loro dieta quotidiana e il rischio di mortalità precoce. I partecipanti hanno fornito ai ricercatori aggiornamenti periodici sul loro stato di salute e abitudini alimentari attraverso un questionario compilato ogni due anni. Il tempo di follow-up preso in considerazione è stato quello intercorso tra la data di restituzione del primo questionario e la data del decesso oppure della conclusione del periodo di studio (durato appunto 30 anni). L'effetto negativo sulla salute è stato associato in gran parte all'alto contenuto di zuccheri aggiunti (responsabile del 40% del rischio) ma anche ai processi di lavorazione che alterano la struttura dei nutrienti presenti nei cibi innescando processi di infiammazione nell'organismo.



Fao, prezzi agroalimentari in crescita a marzo del 2,4% su febbraio

Gli incrementi dipendono dal conflitto in Medio Oriente, che ha innescato l'aumento dei costi energetici, la paura di un ridotto accesso ai fertilizzanti chimici prodotti nell'area di guerra e il gonfiarsi della domanda di biocarburanti. C'è solo da augurarsi che la tregua tra Usa, Israele e Iran regga e che al cessate il fuoco segua una pace duratura. Perché i prezzi mondiali delle materie prime alimentari sono aumentati a marzo per il secondo mese consecutivo, principalmente a causa dell'aumento dei prezzi dell'energia legato all'escalation del conflitto in Medio Oriente, secondo l'ultimo indice di riferimento pubblicato il 3 aprile 2026 dall'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (Fao). E perché una continuazione del conflitto, con il conseguente blocco dello Stretto di Hormuz, avrebbe conseguenze pesanti sulla produzione

agricola globale, per via del ridotto accesso di molte economie agricole ai fertilizzanti di sintesi, che dal 25% al 30% provengono dai Paesi del Golfo Persico.

L'indice dei prezzi alimentari dalla Fao

L'indice dei prezzi alimentari della Fao, che monitora le variazioni mensili dei prezzi internazionali di un paniere di materie prime alimentari scambiate a livello globale, si è attestato in media a 128,5 punti a marzo 2026, in aumento del 2,4% rispetto a febbraio e dell'1,0% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente.

"Gli aumenti dei prezzi dall'inizio del conflitto sono stati modesti, dovuti principalmente all'aumento dei prezzi del petrolio e mitigati dalle abbondanti scorte globali di cereali", ha affermato il capo economista della Fao, Máximo

cibi ultra-processati, è importante imparare a distinguerli da quelli “semplicemente” processati. Gli alimenti processati sono prodotti relativamente semplici che si differenziano da quelli ultra-processati per numero e tipologia di ingredienti e grado di lavorazione industriale. Secondo il sistema di classificazione alimentare NOVA, usato spesso dalla comunità scientifica per classificare gli alimenti in base al loro grado di trasformazione, si tratta di alimenti ottenuti aggiungendo sale, olio, zucchero o altri ingredienti come burro o miele ad alimenti non processati (ossia alimenti freschi consumati così come presenti in natura come carote, legumi o pollo crudo).

Ne fanno parte, ad esempio:

- frutta, verdura e legumi in scatola
- formaggi
- pane
- pesce in scatola
- bevande alcoliche

A differenza dei cibi processati quelli ultra-processati includono non solo gli ingredienti industriali usati per i cibi processati ma anche additivi non utilizzati in genere nelle preparazioni culinarie (ad esempio quelli indicati con una sigla E, seguita da un codice numerico).

I cibi ultra-processati e i rischi per la salute

Sono diversi gli studi che evidenziano gli effetti nocivi sulla salute legati al consumo di cibi processati e ultra-processati. Di seguito alcuni esempi.

Cibi ultra-processati e obesità

I cibi ultra-processati sono “progettati” per farci mangiare sempre di più, anche se non abbiamo particolarmente fame. Non è solo questione di gusto: questi cibi interferiscono con i meccanismi naturali della sazietà, stimolando oltremodo i centri del piacere nel cervello e rendendo più difficile controllare l'appetito. In altre parole, sono pensati per farci esagerare - e funzionano fin troppo bene. Sono diversi gli studi che collegano

il consumo di questi alimenti all'aumento dei casi di sovrappeso e obesità a livello globale.

La svolta nella comprensione degli effetti dei cibi ultra-processati è arrivata grazie allo studio pionieristico del ricercatore Kevin Hall, condotto presso il National Institutes of Health (NIH). In questa ricerca, dieci volontari hanno trascorso quattro settimane all'interno del NIH seguendo due diversi regimi alimentari: per due settimane una dieta composta quasi esclusivamente da cibi ultra-processati, per le altre due settimane una dieta a base di alimenti minimamente lavorati, invertendo poi le diete tra i partecipanti. Hall ha scoperto che, con una dieta a base di cibi ultra-processati, i partecipanti consumavano in media 500 calorie in più al giorno e aumentavano di quasi un chilo in appena due settimane. Pubblicato nel 2019, questo studio ha rappresentato una vera svolta per la ricerca sui cibi ultra-processati, offrendo la prima prova solida che questi alimenti non sono semplicemente diversi per composizione, ma anche per il modo in cui influenzano il nostro comportamento

alimentare e il metabolismo.

Tra le evidenze più importanti emerse dallo studio di Hall il fatto che la densità energetica dei cibi ultra-processati sia un fattore chiave nel loro impatto sull'aumento di peso (e sulla salute): gli UPF (esclusi i liquidi) hanno una densità di circa 2,15 kcal per grammo, quasi il doppio rispetto agli alimenti non o minimamente trasformati, che ne contengono circa 1,15. I ricercatori hanno osservato inoltre una riduzione nei livelli del peptide YY, un ormone che regola il senso di sazietà: un possibile meccanismo con cui gli ultra-processati ostacolano i segnali che ci fanno sentire sazi.

Studi prospettici condotti in Brasile hanno evidenziato che chi consuma abitualmente grandi quantità di cibi ultra-processati presenta, nel corso di 4 o 9 anni, un rischio aumentato dal 26 al 29% di sviluppare sovrappeso.

Anche gli studi osservazionali di tipo trasversale, che analizzano la relazione tra dieta e stato di salute in un dato momento, confermano questo legame: le persone con una dieta ricca di cibi ultra-processati mostrano una probabilità superiore del 31% di trovarsi nella fascia di sovrappeso e del 41% di sviluppare obesità o obesità addominale, misurata in base alla circonferenza vita.

Cibi ultra-processati: infiammazioni e disfunzioni del sistema immunitario

Uno studio recente pubblicato su Nature Review Immunology ha evidenziato l'esistenza di un collegamento tra diete ricche di cibi ultra-processati e un aumento del rischio di sviluppare malattie legate a disfunzioni del sistema immunitario, come la malattia infiammatoria intestinale (disturbo legato a varie patologie tra cui colite ulcerosa, Morbo di Crohn e colite ischemica) - e

malattie autoimmuni (ad esempio la celiachia, la tiroidite di Hashimoto, la sclerosi multipla, il lupus eritematoso sistemico o il diabete di tipo 1). Le evidenze emerse finora suggeriscono come alcune sostanze contenute nei cibi ultra-processati - ad esempio emulsionanti, microparticelle (come il biossido di titanio), addensanti, stabilizzanti, aromi e coloranti - alterino il microbiota aumentando la permeabilità della mucosa intestinale e permettendo così il passaggio di sostanze nocive per l'organismo come batteri patogeni che possono innescare risposte immunitarie infiammatorie.

Cibi ultra-processati e aumento del rischio di multimorbilità

Maggiore è il consumo di alimenti ultra-processati, più alto è il rischio di soffrire di multimorbilità, ossia di una combinazione di due o più malattie croniche tra cui cancro, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari. Questa condizione rappresenta una delle sfide più importanti dei nostri sistemi sanitari. È quanto emerso da un importante studio multinazionale pubblicato su The Lancet, “European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Epic)”, che ha coinvolto più di 250 mila volontari di 7 paesi europei. Si è visto che un consumo elevato di alimenti ultra lavorati comporta un rischio più alto del 9% di sviluppare nel tempo una multimorbilità. In particolare i ricercatori hanno rilevato un collegamento con il consumo di prodotti di origine animale lavorati industrialmente (salumi, pesce sotto sale) e bevande zuccherate artificialmente. Nessun rischio invece è stato riscontrato con prodotti ultra lavorati di origine vegetale.

Cibi ultra-processati e salute dell'intestino

Il consumo di alimenti ultra-processati ha un impatto anche sulla salute dell'intestino. Diversi studi hanno infatti osservato che chi consuma più ultraproducts tende ad avere più problemi gastrointestinali. Il legame più evidente riguarda il morbo di Crohn, ma i ricercatori hanno trovato associazioni con sindrome dell'intestino irritabile, ulcere e perfino polipi precancerosi del colon.

È importante però capire di che tipo di ricerche si





e ai cibi ipercalorici tipici di una certa cultura alimentare americana. In realtà si tratta di prodotti non così distanti dalla nostra dieta quotidiana, alcuni dei quali potrebbero essere presenti persino nella credenza del più salutista tra noi. Ma come fare a riconoscerli?

Partiamo da una definizione base. Sono “cibi ultra-processati” tutti quegli alimenti confezionati che hanno subito diversi processi di trasformazione industriale. Processi che possono modellare, sottrarre o aggiungere sostanze, raffinare, modificare la struttura dei cibi fino a trasformarli nei prodotti confezionati che approdano sulle nostre tavole.

I cibi ultra-processati contengono una lunga lista di ingredienti (da cinque in su) di cui molti sono additivi artificiali (coloranti, emulsionanti, edulcoranti o addensanti) usati allo scopo di esaltarne i sapori e renderne più gradevole la consistenza. Pochi, invece, i nutrienti utili per l'organismo come vitamine e fibre. Si tratta di alimenti che creano dipendenza, allo stesso modo del tabacco o dell'alcol, come dimostrato da una ricerca internazionale pubblicata sulla rivista medica British Medical Journal.

Rientrano nell'elenco di questi prodotti alimentari

dichiaratamente poco salutari come:

- patatine
- merendine confezionate
- caramelle gommose, cioccolatini industriali
- biscotti e dolci industriali
- bevande zuccherate
- bevande energetiche
- molti prodotti da fast food
- pesce e carne trasformati (in polpette, wurstel, salsicce o bastoncini di pesce, per esempio)
- salse e condimenti industriali (maionese, ketchup, salsa barbecue)
- pizze surgelate
- creme spalmabili (anche vegane)

Ma anche alimenti “insospettabili” spesso consigliati dai nutrizionisti nelle diete o pubblicizzati come sani e naturali. Si tratta di alimenti poveri di calorie, certo, ma comunque non sani perché hanno subito lunghe e ripetute lavorazioni industriali. Qualche esempio:

- barrette ai cereali, barrette sostitutive dei pasti
- fiocchi di mais glassati e alcuni cereali zuccherati per la colazione
- pane in cassetta confezionato (anche se integrale)
- yogurt (anche magri) alla frutta zuccherati e

aromatizzati

- purè di patate istantaneo, polenta istantanea
- sughi pronti
- crackers
- chips di legumi
- zuppe o minestre istantanee
- succhi di frutta industriali
- vegan burger o simili
- gallette di riso
- fette biscottate
- alcuni omogeneizzati

Quando si fa la spesa bisognerebbe tenere a mente innanzitutto una regola: meno ingredienti ci sono sull'etichetta, più è probabile che il prodotto sia salutare. Quando ingredienti ed additivi si moltiplicano aumenta la possibilità che il cibo sia super-lavorato. In questo caso meglio valutare attentamente l'acquisto tenendo conto del fatto che non si tratta di veleni, ma di alimenti che vanno consumati con parsimonia. È importante inoltre considerare che non tutti i cibi ultra-processati hanno lo stesso impatto sulla salute, anche perché non tutte le persone reagiscono allo stesso modo al consumo di questi alimenti.

“Un consiglio che possiamo dare per ridurre

il consumo di cibi ultra-processati - afferma Carlotta Franchi, responsabile del Laboratorio di Farmacoepidemiologia e Nutrizione Umana dell'Istituto Mario Negri - è quello di imparare a leggere con attenzione le etichette alimentari per fare acquisti consapevoli. È importante cercare di riempire il carrello della propria spesa prevalentemente con cibi freschi o minimamente processati come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, pesce e carne magra, da cucinare a casa. È anche importante imparare a pianificare i pasti, così da non trovarsi a dover ricorrere a soluzioni rapide e poco salutari, al di fuori dell'ambiente domestico. Inoltre iniziare a fare piccoli cambiamenti, come sostituire uno snack confezionato con della frutta o uno yogurt naturale, può fare una grande differenza nel tempo. E per le mamme è importante adottare ed educare i loro bambini ad uno stile alimentare sano fin dai primi mesi di vita, in modo da non trascinare abitudini scorrette negli anni a venire.”

Come distinguere tra alimenti processati e ultra-processati?

Per comprendere meglio cosa si intende per



table 3

Formaggio	Tipo	Vino
Mozzarella	Fresco	bevande leggero
Taleggio	Media stagionatura	Valpolicella
Provolone	Media stagionatura	Aglianico
Parmigiano Reggiano	Lunga stagionatura	Chianti
Gorgonzola	Erborinato	Moscato dolce

abbinamenti. Questi possono essere fatti con bevande, condimenti e altri ingredienti, per un’esperienza gustativa unica.

I formaggi freschi come la mozzarella, la crescenza e il caprino sono morbidi e cremosi. Sono perfetti per aperitivi eleganti e saporiti. Ad esempio tipi di formaggi, il Provolone Valpadana DOP va benissimo con pane fresco.

I formaggi a media stagionatura italiani elenco stagionatura includono quelli a pasta molle e a pasta dura. I primi, come il taleggio e il quartirolo, e i secondi, come la toma e il caciocavallo, si abbinano bene con bevande regionali.

I formaggi a lunga stagionatura rendono le serate con amici più lunghe e piacevoli. Parmigiano Reggiano, pecorino e bitto si abbinano bene con bevande rossi corposi, come il Chianti.

Per una degustazione indimenticabile, crea un tagliere con cinque tipi di formaggio. Includi un formaggio fresco, due a media stagionatura e due a lunga stagionatura. Aggiungi marmellate e miele per esaltare i sapori. (table 3)

Il formaggio come il gorgonzola ha un gusto intenso. Si abbina bene con bevande dolci per un contrasto interessante. Anche il formaggio di capra con vino rosato crea abbinamenti innovativi.

Esplorare abbinamenti con bevande naturali e aromatizzati può essere una sorpresa. Il Pecorino al tartufo con un Orange Wine, per esempio, è un’esperienza unica. Un altro abbinamento moderno è il formaggio Blu con Moscato, perfetto per chi ama i sapori forti.

In fine, scegliere abbinamenti tipi di formaggi attenti può migliorare qualsiasi ricetta con formaggio. Questi non solo arricchiscono il pasto, ma offrono anche momenti enogastronomici indimenticabili.

Innovazioni nel settore caseario italiano
Il settore caseario italiano sta cambiando grazie

all’innovazione casearia. Questa innovazione è fondamentale per restare competitivi e per rispettare l’ambiente. Ad esempio, le nuove tecnologie hanno aumentato la produzione dei formaggi a pasta molle. Molti di questi formaggi sono riconosciuti come Denominazione di Origine Protetta (DOP).

L’uso di tecnologie come l’ultrafiltrazione e la microfiltrazione è in aumento. Grazie a questi metodi, il latte mantiene una qualità tipi di formaggi costante tutto l’anno. Questo migliora la qualità e la consistenza dei formaggi. Inoltre, stiamo sostituendo i coagulanti animali con quelli da fermentazione. Questo passo è importante per produrre formaggio in modo più sostenibile.

I formaggi italiani stanno diventando più durevoli grazie al latte ESL (Extended Shelf-Life). Questo latte, trattato ad alta temperatura, dura fino a 30 giorni. Tecniche come l’ultrafiltrazione e l’osmosi inversa migliorano la qualità delle bevande di latte e ne riducono gli zuccheri.

L’introduzione delle tecnologie dell’Industria 4.0 e IoT nel settore caseario porta molti vantaggi. Maggiore trasparenza e tracciabilità migliorano la fiducia dei consumatori. La produzione diventa più efficiente e si riducono gli sprechi. Tutto tipi di formaggi questo rende il futuro dei formaggi italiani non solo più sostenibile ma anche allineato alle aspettative dei consumatori.

Risorse
<https://excellencemagazine.it/scopri-tipi-di-formaggi-italiani-e-loro-segreti/>



Cibi ultra-processati: quali sono e perché fanno male

Dall’aumento del rischio di disfunzioni del sistema immunitario e malattie cardio-metaboliche alla mortalità precoce. Perché tutti noi dovremmo limitare il consumo dei cibi ultra-lavorati? Sono gustosi, convenienti, appaganti. Studiati per avere lunga vita sugli scaffali dei supermercati così come nelle dispense domestiche. Li scegliamo spesso per combattere la tristezza o quando siamo stanchi o sotto stress e desideriamo “qualcosa di buono” che ci tiri su. A volte sono quegli stessi “cibi proibiti” che ci vietavano da bambini. Hanno caratteristiche sensoriali specifiche: ad esempio sono molto dolci, molto salati, particolarmente croccanti o cremosi.

Gli alimenti ultra-processati, ricchi di additivi e grassi ma poveri di fibre e nutrienti, sono invitanti per il palato eppure estremamente dannosi per la salute.

Un’importante serie di tre articoli pubblicati su The Lancet rileva che stanno rapidamente sostituendo i “cibi freschi” in tutto il mondo: costituiscono circa il 60% dell’apporto calorico giornaliero di Paesi ad alto reddito come Stati Uniti e Regno Unito. E pare che i Paesi a medio e basso reddito ne stiano seguendo l’esempio (cattivo).

Anche in Italia, secondo uno studio condotto da Laura Rossi, direttrice del Reparto Alimentazione, Nutrizione e Salute dell’ISS, il consumo dei cibi ultra-processati è in aumento. Tra il 2005-2006 e il 2018-2020, il loro contributo energetico è passato dal 12% al 23%.

Quali sono i cibi ultra-processati?
Quando parliamo di cibi ultra-processati capita che il nostro pensiero vada agli hamburger XXL

table 1

Categoria	Esempi	Descrizione
Latte Crudo	Parmigiano-Reggiano	Formaggi non sottoposti a pastorizzazione
Latte Pastorizzato	Gorgonzola, Squacquerone di Romagna	Formaggi che hanno subito trattamento termico
Formaggi Grassi	Storico Ribelle, Dolomiti, Casolet	Contenuto di grassi superiore al 42%
Formaggi Semigrassi	Asiago	Contenuto di grassi tra il 35% e il 42%
Formaggi Leggeri	Quark, Silandro leggero	Contenuto di grassi tra il 20% e il 35%
Formaggi Magri	Robiola	Contenuto di grassi inferiore al 20%
Paŝta Molle	Gorgonzola, Camembert	Contenuto di acqua tra il 45% e il 70%
Paŝta Semidura	Pecorino Toscano	Contenuto di acqua tra il 36% e il 45%
Paŝta Dura	Grana Padano	Contenuto di acqua tra il 30% e il 40%
Paŝta Cruda	Robiola, Taleggio	No cottura applicata
Paŝta Semicotta	Fontina	Riscaldata a circa 48 °C
Paŝta Cotta	Montasio	Cagliata riscaldata a temperatura superiore a 50 °C

Piemonte, matura per circa 90 giorni. Queŝto gli d  un aroma speciale. In Friuli-Venezia Giulia troviamo il Vecjo di Cjavre, perfetto con bevande rossi. In Lombardia, il Fatul  matura almeno 30 giorni. Ha un sapore affumicato unico. In Sicilia, il Padduni   uno dei formaggi pi  antichi. In Liguria, il caprino di Valbrevenna viene trattato con cenere. Riposa per circa 10 giorni.

Altri formaggi importanti includono la cacioricotta del Cilento in Campania. E la Formaggella del Luinese, l'unico formaggio DOP di capra, prodotto nel Luinese. I formaggi di capra sono sani, ricchi di calcio, ferro, e vitamine. Contengono meno calorie rispetto ai formaggi di mucca. Il latte di capra, pieno di taurina,   un energizzante naturale. Queŝti formaggi sono ideali per diete ipocaloriche. Il latte di capra ha meno caseina rispetto a quello di mucca. Queŝto rende i formaggi di capra, freschi o a paŝta molle, molto apprezzati. Sono perfetti per chi cerca sapori delicati ma intensi. Sia i formaggi freschi che quelli stagionati regalano esperienze uniche. Prodotti come il caprino della Valbrevenna e il Fatul  della Val di Savioe moŝtrano la ricchezza della cultura dei formaggi italiani. Il ruolo delle certificazioni DOP e IGP nei formaggi italiani Le certificazioni DOP e IGP sono un segno di qualit  per i formaggi italiani. Aiutano a tutelare le tradizioni casearie del noŝtro Paese. Assicurano che i formaggi vengano fatti seguendo standard specifici. La certificazione verifica la provenienza e i metodi di produzione dei formaggi. Cos  facendo, garantisce che siano autentici. Parmigiano Reggiano, Gorgonzola e Pecorino Romano hanno queŝte certificazioni. Sono riconosciuti in tutto il mondo per la loro eccellenza. I prodotti DOP devono essere fatti interamente



in una specifica area. Devono seguire le tecniche tradizionali di quella area. Per i prodotti IGP, una fase della produzione deve avvenire nella zona designata. **La normativa DOP e IGP:** - Le norme europee e italiane regolano le certificazioni DOP e IGP. Un esempio   l'inclusione delle bevande DOCG e DOC nella categoria DOP dal 2010. - La legislazione dell'UE, con regolamenti come il Reg. delegato (UE) 2019/33, protegge queŝti marchi. **Impatto economico e crescita:** - Nel 2023, i marchi DOP e IGP hanno portato 19,1 miliardi di fatturato. Hanno contribuito al 21% delle esportazioni agroalimentari italiane. - Il numero di prodotti certificati   aumentato notevolmente, passando da 578 nel 2003 a 845 nel 2023. Queŝto moŝtra una crescita quasi del 300%.

Formaggi a paŝta molle e dura La consistenza dei formaggi italiani li divide in due gruppi: i formaggi a paŝta molle e quelli a paŝta dura. Questa differenza cambia gusto, texture,

tecniche di produzione e tempi di stagionatura. I formaggi a paŝta molle tutti i tipi di formaggio, come Taleggio DOP e Gorgonzola DOP, sono umidi oltre il 45%. Diventano pronti in breve tempo, da alcuni giorni tipi di formaggi a due mesi. Sono perfetti da mangiare freschi per la loro cremosit  e sapore leggero. I formaggi a paŝta dura, come Parmigiano Reggiano DOP e Pecorino Romano DOP, hanno meno del 35% di acqua. La loro maturazione dura da sei mesi a tre anni. Con il tempo, il loro sapore si fa intenso, ottimi da grattugiare o per dare gusto ai piatti. (table 2) Saper distinguere i formaggi italiani   utilissimo per cucinare. I formaggi a paŝta molle vanno bene con ricette fresche e dolci. Quelli a paŝta dura esaltano i sapori in molti piatti italiani. Conoscere queŝta differenza arricchisce il noŝtro amore per il formaggio.

Abbinamenti enogaŝtronomici L'arte del pairing   essenziale quando parliamo di formaggi italiani. Con oltre 300 tipi di formaggi artigianali, l'Italia offre tantissime possibilit  di

table 2

Tipo	Esempi	Contenuto d'Acqua	Tempi di Stagionatura
Formaggi a paŝta molle	Taleggio DOP, Gorgonzola DOP	>45%	1-2 mesi
Formaggi a paŝta dura	Parmigiano Reggiano DOP, Pecorino Romano DOP		6 mesi – 3 anni



Scopri Tipi di Formaggi Italiani e Loro Segreti

L'Italia è famosa per la sua tradizione gastronomica italiana con oltre 400 varietà di formaggi. Ogni regione offre prodotti unici. Dal Parmigiano Reggiano DOP, celebre per il suo gusto unico, fino alla Mozzarella di Bufala Campana DOP, simbolo di artigianalità. I tipi di formaggi italiani spaziano in sapori, consistenze e tecniche di produzione.

La nostra guida esplorerà il mondo tipi di formaggi dei formaggi, mettendo in luce il contesto storico e culturale. Ogni regione italiana ha i suoi formaggi, come il Grana Padano DOP e il Provolone Valpadana DOP. Anche la Toma Piemontese DOP dal 1996 e il Taleggio DOP sono esempi della varietà.

Il Pecorino Sardo DOP viene dalle pecore sarde, mentre lo Squacquerone di Romagna DOP è legato alla piadina romagnola. Il Formadi Frant mostra un approccio sostenibile alla produzione casearia, unendo diversi formaggi stagionati. Con più di 400 varietà, l'Italia gioca un ruolo importante anche sui mercati internazionali.

Introduzione alla ricchezza dei formaggi italiani

La lista dei tipi di formaggi italiani comprende più

di 400 tipi. Questa ampia scelta riflette la storia e l'innovazione del settore lattiero-caseario italiano. I formaggi DOP e IGP sono i più noti, simbolo di qualità e autenticità.

Da nord a sud, l'Italia offre una grande varietà di formaggi. Al Nord troviamo il Parmigiano Reggiano, il Grana Padano e il Gorgonzola. Toscana e Umbria sono famose per il Pecorino, mentre al Sud spiccano la Mozzarella di Bufala e la Burrata.

I formaggi italiani sono essenziali per la cucina del Paese. Il Parmigiano Reggiano è conosciuto in tutto il mondo. Il Gorgonzola viene da Lombardia e l'Asiago dal Veneto. Il Pecorino Romano viene dal Lazio, Sardegna e Toscana. La mozzarella di Bufala, dolce e delicata, è tipica della Campania.

Nell'isola di Sicilia, incontriamo tipi di formaggi la Ricotta Salata. È ottima quando grattugiata su pasta e insalate. Il Caciocavallo Silano, dai sapori vari tra dolce e piccante, proviene dal Sud Italia. Per gli appassionati di abbinamenti cibo-bevande, ci sono combinazioni ideali. Mozzarella e Burrata vanno con bevande bianchi leggeri. Taleggio e Camembert preferiscono bevande più corposi. Invece, il Parmigiano e il Pecorino amano i bevande

rossi robusti. Gorgonzola e Roquefort si godono con bevande dolci.

Anche i piatti italiani traggono vantaggi dalla diversità dei formaggi. Il Risotto ai Quattro Formaggi si abbina a bevande bianchi robusti. La Pasta Cacio e Pepe sta bene con il Frascati o il Chianti. La Pizza Margherita con Mozzarella di Bufala è perfetta con Prosecco o Bardolino.

Tipi di formaggi

In Italia, la varietà di formaggi è incredibile e varia da regione a regione. Ci sono molti modi per classificarli, come il tipo di latte, il contenuto di grassi, e la consistenza. Qui vi diamo una panoramica delle principali categorie e alcune varietà famose. (table 1)

Formaggi di latte vaccino

I formaggi di latte vaccino sono tra i più apprezzati in Italia. Offrono oltre 131 varietà diverse. Questi formaggi mostrano quanto sia ricca la nostra tradizione gastronomica. Ci sono sapori per tutti, dai più delicati ai più intensi e stagionati.

Il Parmigiano Reggiano DOP e il Grana Padano DOP sono vere icone. Il Parmigiano Reggiano viene fatto con latte crudo. Le vacche si alimentano solo di foraggi locali. La sua maturazione va dai 12 ai 36

mesi. Questo gli dà un gusto ricco. Il Grana Padano DOP Riserva, invece tipi di formaggi, matura per 20 mesi. Ha un aroma unico che viene da una lunga tradizione che inizia nel 1135 d.C.

Una nota speciale va al Provolone Valpadana DOP. Si può trovare dolce o piccante. Ogni tipo ha un suo metodo di maturazione speciale. Anche il Taleggio DOP è importante. Ha una crosta sottile e una pasta morbida. Il suo gusto cremoso e un po' pungente lo rende speciale.

I formaggi vaccini vengono prodotti con grande cura. Cambiano molto da una regione all'altra. Il Caciocavallo Lucano e il Bastardo del Grappa ne sono un esempio. Le loro tecniche di produzione antiche danno sapori unici. La varietà di questi formaggi celebra la nostra tradizione casearia. È l'arte del formaggio che fa parte del nostro patrimonio.

Formaggi di capra

I formaggi di capra italiani sono famosi per il loro sapore forte e l'aroma unico. Sono molto versatili, includendo sia il caprino fresco che il formaggio di capra stagionato. Vi guideremo attraverso le varie tipologie e le caratteristiche regionali.

La Robiola di Roccaverano è uno dei formaggi di capra più noti, prodotto in Piemonte. Può essere fatto con latte di capra, mucca o pecora. Offre un gusto ricco ma delicato. Il Blu di capra, sempre dal

Consumare formaggi come parte di una dieta equilibrata aiuta a garantire un adeguato apporto proteico.

Calcio

Il calcio è un minerale fondamentale per la salute delle ossa e dei denti. I formaggi, soprattutto quelli stagionati come il Parmigiano Reggiano e il Grana Padano, sono ricchi di calcio. Questo minerale è essenziale per prevenire condizioni come l'osteoporosi e per mantenere una struttura ossea solida. Il calcio contribuisce anche alla funzione muscolare e alla trasmissione degli impulsi nervosi.

Vitamine e Minerali

I formaggi forniscono una varietà di vitamine e minerali di grande importanza per la salute. Alcuni esempi includono:

Vitamina A: contribuisce alla salute della pelle e della vista.

Vitamina D: essenziale per l'assorbimento del calcio e per il mantenimento della salute ossea.

Vitamina B12: necessaria per la produzione di globuli rossi e il funzionamento del sistema nervoso.

Riboflavina (Vitamina B2): contribuisce al metabolismo energetico e alla salute della pelle.

Calcio: minerale

fondamentale per la salute delle ossa e dei denti che aiuta a prevenire l'osteoporosi e a mantenere la densità ossea, supportando anche la funzione muscolare e la trasmissione degli impulsi nervosi.

Zinco: aiuta il sistema immunitario, la guarigione delle ferite e il metabolismo delle proteine.

Fosforo: lavora insieme al calcio per mantenere la salute delle ossa e dei denti e contribuisce al metabolismo energetico.

Grassi insaturi

Alcuni formaggi contengono grassi che, se consumati con moderazione, possono apportare benefici per la salute. Ad esempio, i grassi contenuti nei formaggi a pasta dura come il Parmigiano Reggiano possono fornire acidi grassi essenziali che supportano la funzione cerebrale e la salute cardiovascolare. Tuttavia, è importante bilanciare l'assunzione di grassi saturi con altre fonti di grassi insaturi, come quelli provenienti da pesce, noci e oli vegetali.

Benefici per la Salute Intestinale

Anche se non tutti i formaggi contengono probiotici, alcuni tipi come i formaggi a pasta cruda o quelli a breve stagionatura possono offrire benefici simili. Questi formaggi possono contenere ceppi di batteri benefici che supportano la salute intestinale. Un equilibrio sano dei batteri intestinali è fondamentale per una digestione ottimale e per un sistema immunitario forte.

Perché non tutti i formaggi hanno gli stessi effetti sulla nostra salute?

I formaggi differiscono notevolmente nei loro effetti sulla salute a causa delle variabili legate alla produzione e alla composizione nutrizionale. Questi fattori riguardano, in modo particolare:

Stagionatura e metodo di lavorazione

Il metodo di produzione svolge un ruolo fondamentale nella variazione dei benefici e dei rischi associati ai formaggi.

La stagionatura è uno degli aspetti più influenti: i formaggi stagionati, come il Parmigiano Reggiano o il Grana Padano, subiscono un processo di maturazione prolungato che modifica la loro

composizione chimica, contribuendo a renderli altamente digeribili e più rapidamente biodisponibili per l'organismo. Anche il tipo di latte utilizzato, la biodiversità animale e il metodo artigianale di lavorazione di alta qualità contribuiscono a differenze significative nel contenuto di nutrienti e nella composizione dei grassi di ogni singolo formaggio.

Processo di fermentazione

Il processo di fermentazione è un altro fattore determinante. Alcuni formaggi, come il Roquefort o il Camembert, non contengono additivi ma sono fermentati esclusivamente mediante l'utilizzo di specifici ceppi di batteri o muffe che possono conferire loro proprietà probiotiche. Questi batteri benefici possono avere effetti positivi sulla salute intestinale e sul sistema immunitario.

Contenuto di grassi e sale

Il contenuto di grassi saturi e di sale è una differenza importante tra i vari tipi di formaggio. I formaggi stagionati, grazie alla loro lunga maturazione, tendono ad accumulare una quantità maggiore di grassi. Se consumati in eccesso, questi nutrienti possono essere problematici ma, in dosi limitate, contribuiscono ad alcune funzionalità essenziali del nostro organismo.

Consumo equilibrato di formaggi: considerazioni per diverse condizioni di salute

Il consumo equilibrato di formaggi può apportare numerosi benefici alla salute, ma è fondamentale adattare le scelte alimentari alle specifiche condizioni di salute di ciascuno. Oltre alle considerazioni già menzionate come l'intolleranza al lattosio, il colesterolo alto e l'ipertensione, ci sono altre condizioni che richiedono un'attenzione particolare.

Chi soffre di malattie cardiache deve fare attenzione ai formaggi ad alto contenuto di sodio e grassi saturi. Formaggi come il Pecorino Romano, noto per il suo elevato contenuto di sodio, potrebbero non essere ideali. È preferibile optare per formaggi con meno sale e meno grassi saturi, per mantenere sotto controllo la pressione sanguigna e sostenere la salute del cuore.

Per le persone con diabete, è importante monitorare i formaggi che potrebbero influenzare indirettamente i livelli di glucosio nel sangue. I



formaggi freschi e magri sono generalmente migliori rispetto ai formaggi stagionati e ricchi di grassi, poiché contengono meno zuccheri e grassi saturi, favorendo una gestione più efficace della glicemia.

Chi soffre di gastrite dovrebbe evitare formaggi particolarmente acidi o piccanti, che possono irritare ulteriormente la mucosa gastrica. I formaggi freschi e a basso contenuto di sodio sono una scelta più adatta per ridurre il rischio di aggravare i sintomi gastrici.

Durante la gravidanza, è essenziale scegliere formaggi pastorizzati per ridurre il rischio di infezioni alimentari come la listeriosi, che possono essere dannose per il feto. Formaggi a pasta dura come il Parmigiano Reggiano e il Grana Padano, pur essendo fatti con latte crudo, sono comunque sicuri grazie alla loro prolungata stagionatura.

In sintesi, il formaggio può essere un alimento sano e nutriente all'interno di una dieta equilibrata, a patto che le scelte alimentari siano personalizzate in base alle proprie condizioni di salute. Scegliere formaggi appropriati e consumarli con moderazione permette di trarre beneficio dalle loro proprietà senza compromettere la salute.

Per qualsiasi condizione patologica legata all'alimentazione, è fondamentale consultare uno specialista che possa fornire indicazioni specifiche e adattare il regime alimentare per non solo evitare l'aggravamento delle patologie esistenti, ma anche contribuire al miglioramento delle condizioni di salute generali.

Risorse

<https://www.caseificio4madonne.it/blog-ed-eventi/articolo/quali-formaggi-fanno-bene-alla-salute>

anziani e sportivi. È naturalmente privo di lattosio e ha un alto contenuto di sale, quindi va consumato con moderazione. Il pecorino ha un sapore intenso e pungente ed è perfetto per essere grattugiato su piatti di pasta e utilizzato in molte ricette italiane tradizionali.

Quali sono i rischi per la salute in caso di consumo eccessivo di formaggio?

Anche i formaggi più sani devono essere consumati in porzioni adeguate, per evitare un eccesso di calorie, grassi saturi e sodio. Per un consumo equilibrato e un pasto bilanciato, è consigliabile accompagnare il formaggio con frutta, verdura e cereali integrali, insieme ad altre fonti di proteine e calcio, come legumi, pesce e verdure. Per chi soffre di intolleranza al lattosio, colesterolo alto o ipertensione, è importante scegliere formaggi a basso contenuto di lattosio o, meglio ancora, se ne sono completamente privi, e con pochi grassi saturi e sale. Seguendo il criterio della giusta misura, in assenza di patologie particolari che ne vietino o ne limitino drasticamente l'utilizzo, è possibile includere il formaggio in una dieta equilibrata, in modo sano e consapevole.

D'altra parte, il consumo eccessivo di formaggio può comportare vari rischi per la salute. È quindi fondamentale consumarlo in dosi misurate, che possono variare a seconda del tipo di formaggio e dei suoi valori nutrizionali. Tra i possibili rischi per la salute derivanti da un consumo eccessivo di formaggio, segnaliamo:

Aumento di peso: molti formaggi sono ricchi di calorie e grassi. Il consumo eccessivo può portare a un surplus calorico, contribuendo all'aumento di peso e, nel tempo, all'obesità. È importante monitorare le porzioni per mantenere un bilancio calorico adeguato. **Colesterolo alto:** molti formaggi contengono alti livelli di grassi saturi, che possono aumentare i livelli di colesterolo LDL ("cattivo") nel sangue. Un colesterolo elevato è un fattore di rischio significativo per malattie cardiovascolari, come infarti e ictus. Pertanto, è consigliabile scegliere formaggi con un contenuto ridotto di grassi saturi.

Leggi questo articolo sul consumo di Parmigiano Reggiano in caso di colesterolo alto.

Ipertensione: l'alto contenuto di sodio in alcuni formaggi stagionati può contribuire all'aumento della pressione sanguigna, aumentando il rischio di ipertensione e, di conseguenza, di malattie cardiache e renali. È preferibile scegliere formaggi con un ridotto contenuto di sodio e meno stagionati. **Problemi digestivi e intolleranze:** per chi è intollerante al lattosio, il consumo di formaggi può causare gonfiore, disagio e problemi intestinali. Anche se alcuni formaggi stagionati come il Parmigiano Reggiano e il Grana Padano sono naturalmente privi di lattosio, è sempre

importante essere consapevoli delle proprie intolleranze alimentari e scegliere di conseguenza. Includere i formaggi nella dieta in modo equilibrato. Includere il formaggio in una dieta equilibrata è possibile, purché lo si faccia in modo sano e consapevole, considerando alcune indicazioni fondamentali:

Controllare le porzioni: Anche i formaggi più sani e genuini, con ottimi valori nutrizionali, devono essere consumati in porzioni adeguate per evitare un eccesso di calorie e grassi. Una porzione raccomandata può variare da 30 a

50 grammi, a seconda del tipo di formaggio. Questo accorgimento aiuta a mantenere un equilibrio nella dieta, evitando un eccessivo apporto calorico e di grassi saturi, che potrebbe compromettere la salute cardiovascolare e contribuire all'aumento di peso. **Abbinare con alimenti salutari:** accompagnare il formaggio con cibi freschi e di qualità che contengono vitamine, fibre e proteine. Questi alimenti migliorano la digestione grazie al contenuto di fibre e apportano proteine di alta qualità, aiutando a mantenere stabili i livelli di energia e la salute complessiva del corpo.

Variare il più possibile la dieta: non bisogna affidarsi solo al formaggio come fonte principale di proteine o calcio, ma integrare con altre fonti proteiche come legumi, pesce e carne magra, e altre fonti di calcio come verdure a foglia verde e latticini a basso contenuto di grassi. Integrando diverse tipologie di alimenti, si ottiene una maggiore varietà di vitamine, minerali e altri nutrienti, contribuendo a un regime alimentare più bilanciato e sostenibile.

Leggere attentamente etichette e marchi: optare per formaggi con pochi ingredienti, evitando conservanti e additivi chimici. Assicurarsi che i formaggi DOP mostrino i marchi di qualità sulla confezione e sulla crosta, e verificare altre certificazioni come IGP e marchi biologici. Controllare nell'etichetta la provenienza del latte, le date di produzione e scadenza, e scegliere produttori trasparenti e tracciabili.

Quali sono i benefici per la salute in caso di consumo equilibrato di formaggio?

Se consumati con moderazione, i formaggi possono apportare diversi benefici alla salute, contribuendo a una dieta equilibrata e a uno stile di vita sano. Ecco alcuni dei principali vantaggi:

Fonte di proteine

Come abbiamo già evidenziato nei paragrafi precedenti, tutti i formaggi in genere sono un'ottima fonte di proteine, che sono essenziali per la costruzione e la riparazione dei tessuti del corpo. Le proteine presenti nei formaggi contribuiscono anche al mantenimento della massa muscolare e al corretto funzionamento del sistema immunitario.



favorisce anche i fenomeni speculativi a danno dei consumatori e dei produttori.

Ettore Prandini: «Pnrr opportunità da non lasciarsi sfuggire»

A sostenere il progetto, «le opportunità offerte dal Pnrr con la digitalizzazione delle aree rurali, recupero terreni abbandonati, foreste urbane per mitigare l'inquinamento in città, invasi nelle aree interne per risparmiare l'acqua e produrre energia pulita, chimica verde e bioenergie per contrastare i cambiamenti climatici ed interventi specifici nei settori produttivi deficitari previsti nei progetti strategici elaborati dalla Coldiretti insieme a Filiera Italia per la crescita sostenibile a beneficio del sistema Paese», ha spiegato il presidente di Coldiretti, Ettore Prandini.

A beneficiare di tutto ciò sarebbe, in primis, l'enogastronomia italiana. Ma per un pieno sviluppo del potenziale, «serve però agire anche sui ritardi strutturali dell'Italia e sbloccare tutte le infrastrutture che migliorerebbero i collegamenti tra Sud e Nord del Paese, ma anche con il resto del mondo per via marittima e ferroviaria in alta velocità, con una rete di snodi composta da aeroporti, treni e cargo», ha aggiunto Prandini. Ogni anno, infatti, la debolezza logistica pesa per circa 13 miliardi di euro all'anno in più per la movimentazione delle merci.

Risorse

<https://www.italiaatavola.net/tendenze-mercato/agricoltura-cibo/2021/8/31/l-italia-ha-raggiunto-l-autosufficienza-alimentare-grazie-al-boom-dell-export-nel-2021/79593/>



Quali formaggi fanno bene alla salute?

I formaggi costituiscono una parte fondamentale di una dieta equilibrata, ma è essenziale scegliere quelli giusti, che soddisfano i criteri nutrizionali che contribuiscono a mantenere in salute il nostro organismo. Tra i formaggi considerati particolarmente benefici rientrano:

Mozzarella: formaggio fresco, molle, a pasta filata, ottenuto dal latte di mucca o di bufala. È una buona fonte di calcio e proteine, essenziali per la salute delle ossa e dei muscoli. Contiene meno sodio rispetto ai formaggi stagionati e viene spesso utilizzata per insalate miste, condimento sulla pizza, pasta al forno, caprese, panini e molte altre ricette diverse.

Parmigiano Reggiano: formaggio a pasta dura, stagionato per almeno 12 mesi, e ricco di calcio, proteine, sali minerali e amminoacidi essenziali. Grazie all'alta qualità del latte vaccino utilizzato per produrlo, al metodo artigianale di lavorazione e al lungo processo di stagionatura, il Parmigiano Reggiano è naturalmente privo di lattosio, quindi adatto anche agli intolleranti, e facile da digerire. È molto saporito, e anche piccole quantità possono aggiungere tanto gusto ai piatti. Nelle stagionature più alte, è ideale da grattugiare su pasta, insalate, zuppe e molte altre preparazioni.

Scopri perché il Parmigiano Reggiano è naturalmente

privo di lattosio.

Ricotta: latticino ottenuto dal siero del latte di mucca o di capra, caratterizzato da un basso contenuto di grassi e un alto contenuto proteico. Ha una consistenza morbida e cremosa ed è utilizzata sia in piatti dolci che salati. La ricotta contiene anche calcio e fosforo, che contribuiscono alla salute delle ossa. È perfetta per farcire pasta, dolci e come ingrediente in torte salate.

Feta: formaggio tradizionale greco, fatto con latte di pecora. È meno calorica rispetto a molti altri formaggi ed è una buona fonte di vitamine del gruppo B, importanti per il metabolismo energetico e la salute del sistema nervoso. La feta ha un sapore forte e salato, ed è spesso utilizzata in insalate, piatti a base di verdure e antipasti.

Grana Padano: formaggio a pasta dura, stagionato tra 9 e 20 mesi, ricco di proteine, minerali essenziali e naturalmente privo di lattosio. Nella stagionatura più bassa, ha un sapore delicato e può essere grattugiato su pasta, risotti e insalate. Più stagionato, è ottimo da mangiare in scaglie con frutta, noci o miele.

Pecorino Romano: formaggio a pasta dura, prodotto con latte di pecora. È ricco di proteine, calcio oltre che di vitamine A, B, C, D ed E che sono particolarmente indicate nelle diete di bambini,





(secondo l'Osservatorio Nielsen Immagino). In particolare, circa 30 milioni di italiani hanno fatto la spesa dal contadino almeno una volta al mese contribuendo alle performance record del del biologico che ha toccato i 3,3 miliardi di euro di consumi nel 2020. Un trend che valorizza l'impegno degli imprenditori in Italia che può contare sull'agricoltura più green d'Europa con la leadership Ue nel biologico con 80mila operatori, il maggior numero di specialità Dop/Igp/Stg riconosciute (316), 526 vini Dop/Igp e 5.266 prodotti alimentari tradizionali e con Campagna Amica la più ampia rete dei mercati di vendita diretta degli agricoltori. Una ricchezza da salvare che non ha solo un valore economico ma anche storico, culturale ed ambientale.

All'estero, invece, le vendite dei prodotti italiani sono state sostenute soprattutto dal paniere della Dieta Mediterranea: vino, frutta e verdura (sia fresca che trasformata). Non mancano casi particolari, come il caviale con esportazioni triplicate nell'ultimo anno a +187%.

Andando più nello specifico, a giugno l'aumento è stato pari al +23,1%, con una proiezione in valore su base annuale stimata in 50 miliardi nel 2021. «L'Italia può ripartire dai suoi punti di forza con l'agroalimentare che ha dimostrato resilienza di fronte alla crisi con un ruolo di traino per l'occupazione e l'intera economia», ha affermato il presidente della Coldiretti, Ettore Prandini. «Con l'emergenza Covid - ha proseguito Prandini - il cibo è diventato la prima ricchezza dell'Italia per un valore pari al 25% del Pil con 538 miliardi di euro lungo l'intera filiera agroalimentare allargata dal campo alla tavola e ben 4 milioni di lavoratori impegnati in 740mila aziende agricole, 70mila industrie alimentari, oltre 330mila realtà della ristorazione e 230mila punti vendita al dettaglio».

I consumatori nostrani comprano sempre più italiano

Risaltano le performance dei prodotti che riportano in etichetta un legame con il Belpaese: dal riferimento al tricolore alle indicazioni geografiche (Dop, Docg, Doc, Igp e Igt) gli acquisti di prodotti Made in Italy da parte degli italiani sono cresciuti del +7,6% per un valore di 8,4 miliardi di euro

Potenziare la produzione per colmare i deficit e proteggersi dalle speculazioni internazionali

Ma non sono tutte rose e fiori. A livello produttivo, rimane da colmare il deficit su carne, latte, cereali. Per questo, la Coldiretti chiede un potenziamento della produzione interna in particolare per frumento duro e frumento tenero - essenziali per la produzione di pasta - in deficit, rispettivamente, del 64 e del 40% (a cui si è porso rimedio con massicce importazioni dal Canada). Ma anche per il mais, fondamentale per l'alimentazione degli animali e, di conseguenza, per le grandi produzioni di prodotti lattiero-caseari e di salumi. «In Italia - ha sottolineato la Coldiretti nel proprio report - si munge nelle stalle nazionali il 75% del latte consumato e si produce il 55% del fabbisogno di carne con l'eccezione positiva per la carne di pollo e per le uova per le quali il Paese ha raggiunto l'autosufficienza e non ha bisogno delle importazioni dall'estero».

Da ricordare che l'Italia è il primo produttore



europeo di riso, grano duro e vino e di molte verdure e ortaggi tipici della dieta mediterranea come pomodori, melanzane, carciofi, cicoria fresca, indivie, sedano e finocchi. E anche per quanto riguarda la frutta primeggia in molte produzioni importanti: dalle mele e pere fresche, dalle ciliegie alle uve da tavola, dai kiwi alle nocciole fino alle castagne.

Lo stimolo alla produzione interna, inoltre, risponde anche alla necessità di salvaguardare il settore primario dalla corsa agli accaparramenti, con fenomeni speculativi, delle materie prime alimentari in corso sul mercato globale a seguito degli effetti della pandemia. Una situazione che ha fatto salire i prezzi dei prodotti alimentari a livello mondiale ai massimi da quasi sette anni trainati dalle quotazioni dei cereali. I timori sugli approvvigionamenti di cibo hanno convinto la stessa Unione Europea a lanciare una consultazione pubblica fra operatori, autorità e cittadini per realizzare un piano finalizzato a conquistare l'autosufficienza in diversi settori chiave. La volatilità dei prezzi infatti non solo penalizza i produttori agricoli, ma mette in difficoltà anche l'industria di trasformazione con l'andamento altalenante delle quotazioni che



locali iraniani possiedono un'identità regionale e una reputazione nazionale.

Formaggio Lighvan dell'Azerbaigian Orientale

Il formaggio tradizionale iraniano più famoso, prodotto nel villaggio di Lighvan vicino a Tabriz, è il formaggio di Lighvan. Questo formaggio è prodotto principalmente con latte di pecora ed è famoso per il suo sapore relativamente speziato, la consistenza porosa e la stagionatura in salamoia. Molti esperti del settore alimentare considerano il formaggio Lighvan il formaggio autoctono più importante dell'Iran.

Formaggio in barattolo (Azerbaigian occidentale, Kurdistan, Qazvin)

Dopo essere stato salato, questo formaggio viene conservato e stagionato in giare di terracotta con appositi contenitori, a volte sottoterra.

Formaggio bianco iraniano

Questo formaggio è il più consumato nel paese ed è

prodotto industrialmente in tutto l'Iran. In termini di consumo, è molto simile alla feta e costituisce la maggior parte del consumo a colazione nelle famiglie iraniane.

I principali centri di produzione di formaggio in Iran

Le aree di produzione casearia tradizionale e industriale più importanti in Iran si trovano nelle provincie dell'Azerbaigian orientale, dell'Azerbaigian occidentale, di Isfahan (in particolare Golpayegan, ecc.), del Fars, del Mazandaran, di Teheran, ecc. Se in passato il formaggio era considerato principalmente un alimento locale e rurale in Iran, oggi è diventato uno dei prodotti caseari più consumati nel paese. Allo stesso tempo, il formaggio Lighvan rimane uno dei pochi prodotti alimentari iraniani che è riuscito a mantenere la propria identità geografica e tradizionale, pur essendosi integrato nella produzione industriale, diventando un simbolo del patrimonio gastronomico iraniano.



CIBO E COMMERCIO

L'Italia ha raggiunto l'autosufficienza alimentare grazie al boom dell'export nel 2021

Per la prima volta nella storia recente, l'Italia raggiunge l'autosufficienza alimentare. Grazie al sorpasso delle esportazioni sulle importazioni e sotto la spinta del cambiamento dei consumi e del commercio determinati dall'emergenza Covid, il nostro Paese ha raggiunto uno storico traguardo. A certificarlo è stato lo studio Coldiretti presentato in occasione di Cibus, la fiera internazionale sull'agroalimentare che si è tenuto a Parma dal 31 agosto al 3 settembre. Boom dell'export agroalimentare a 24,81 miliardi di euro (+12% rispetto al 2020)

Nel primo semestre 2021, l'export agroalimentare Made in Italy ha raggiunto, secondo Coldiretti, un valore pari a 24,81 miliardi di euro, con un aumento del +12% rispetto all'anno precedente. Superate le importazioni che, nello stesso periodo, raggiungono un valore di 22,95 miliardi di euro. Per l'associazione dei coltivatori diretti si tratta di «un cambiamento senza precedenti realizzato sotto

la spinta della “fame” di Made in Italy all'estero, nonostante le difficoltà determinate dalle chiusure della ristorazione in tutto il mondo, ma anche dalla scelta patriottica nei consumi degli italiani che hanno privilegiato la qualità dei prodotti nazionali anche per sostenere l'economia ed il lavoro del Paese».

Tra i principali clienti del Made in Italy a tavola nel primo semestre dell'anno ci sono gli Stati Uniti che si collocano al secondo posto ma registrano l'incremento maggiore della domanda con un balzo del 18,4%, trend positivo anche in Germania che si classifica al primo posto tra i Paesi importatori di italian food con un incremento del 6,8%, praticamente lo stesso della Francia (+6,7%) che si colloca al terzo posto mentre al quarto la Gran Bretagna dove a causa della Brexit, con l'appesantimento dei carichi amministrativi, l'export alimentare crolla invece del 4,6%. Fra gli altri mercati si segnala la crescita del 16,5% in quello russo e un vero e proprio balzo in avanti di quello cinese con +57,7%.



Ahmad Pourfallah

Il Presidente della Camera di commercio Irano- Italiana

Il Formaggio

Il formaggio è uno degli alimenti trasformati più antichi conosciuti dall'uomo e oggi è diventato un'industria multimiliardaria. Un tempo utilizzato per prolungare il latte, questo prodotto è ora un alimento base nella dieta di molti paesi.

Gli archeologi ritengono che la produzione di formaggio risalga ad almeno 7.000-7.500 anni fa. Le più antiche prove scientifiche di produzione casearia sono state rinvenute in manufatti di ceramica perforata risalenti al VI millennio a.C. nell'Europa settentrionale.

Una ricerca pubblicata sulla rivista Nature nel 2013 ha dimostrato che questi contenitori venivano utilizzati per separare il siero di latte dal suo componente principale.

Molti storici fanno risalire l'origine del formaggio a una regione fertile che comprende parti dell'Iran, della Mesopotamia e dell'Anatolia, dove si diffusero per la prima volta l'allevamento e l'addomesticamento di pecore e capre. Molti storici fanno risalire l'origine del formaggio a una

regione fertile che comprende parti dell'Iran, della Mesopotamia e dell'Anatolia, dove si diffusero per la prima volta l'allevamento e l'addomesticamento di pecore e capre.

L'Iran è uno dei più antichi centri di allevamento al mondo. Le prove archeologiche provenienti dall'altopiano iraniano dimostrano che l'uso di formaggio e prodotti caseari risale a migliaia di anni fa. Il formaggio tradizionale iraniano veniva prodotto principalmente con latte di pecora e di capra e costituiva una parte importante della dieta nelle zone nomadi e rurali. Fino agli anni '50, il consumo di formaggio era prevalentemente tradizionale e locale. Con lo sviluppo delle moderne industrie casearie e l'ingresso di grandi produttori in questo settore, la produzione industriale di formaggio in Iran è cresciuta significativamente. Sebbene il formaggio abbia una storia millenaria, il vero balzo in avanti nel suo consumo è iniziato nella seconda metà del XX secolo.

I tre fattori principali alla base di questa crescita

sono stati:

1. L'espansione delle catene di fast food e pizzerie
2. Lo sviluppo dell'industria di trasformazione alimentare
3. L'aumento dei redditi e l'urbanizzazione nei paesi in via di sviluppo.

Studi a livello globale dimostrano che il consumo e la produzione di formaggio sono aumentati costantemente dal 2000. La popolarità di prodotti come mozzarella, cheddar e formaggi fusi nei ristoranti e nei fast food ha giocato un ruolo significativo in questa crescita.

Le culture che hanno avuto la maggiore influenza sul consumo di formaggio:

- Cultura mediterranea: Italia, Grecia e Francia hanno reso il formaggio parte integrante della loro cucina.
- Cultura nordeuropea: Nei paesi nordici, il formaggio veniva consumato con il pane e come alimento quotidiano.
- Cultura americana: dopo la seconda guerra mondiale, pizza, hamburger e panini al formaggio hanno causato un boom dei consumi a livello globale.

I maggiori produttori di formaggio al mondo

America, Germania, Francia, Italia, Paesi Bassi, Polonia e Russia rappresentano la maggior parte della produzione mondiale di formaggio industriale.

I tipi di formaggio più importanti al mondo

Mozzarella, Cheddar, Parmigiano, Feta, Gouda, Brie e Camembert sono tra i formaggi più importanti e consumati al mondo.

Dimensioni del mercato globale del formaggio

Le stime internazionali indicano che la produzione mondiale di formaggio supererà i 25 milioni di tonnellate nel 2020 ed è tuttora in crescita. Il consumo pro capite nei paesi europei raggiunge oltre 20-30 chilogrammi all'anno. Nel 2002, la produzione mondiale di formaggio era di circa 17 milioni di tonnellate, quindi ha registrato una crescita significativa in meno di due decenni.

Formaggi iraniani: un'eredità che va dall'allevamento tradizionale all'industria moderna

Grazie alla sua lunga storia di allevamento e alla diversità climatica, l'Iran vanta una varietà di formaggi, sia locali che industriali.

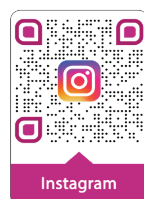
Sebbene il formaggio bianco iraniano sia il tipo di formaggio più consumato nel paese, molti formaggi





Mondo Migliore

Il Periodico della Camera di Commercio Irano-Italiana
La primavera 2026



Instagram



Rivista Online

Direttore:

Mohammad Mehdi Raeiszadeh

Caporedattore:

Ahmad Pourfallah “Presidente dell’ IICIM”

Comitato di redazione:

Mohammad Mehdi Behkish, Ahmad Pourfallah, Homa Sadat gooshe

Editore:

Lida Shahabi

Gruppo Editoriale:

Mitra Ensafjou

IL Responsabile di Pubblicità`:

Mohammad Duali

Disegno della Copertina:

Sajad Jahani

Informatica:

Hamed Vasmaghi

Recapito:

Tel: +982188750086

Fax: +982188752733



Mondo Migliore

Il Periodico della Camera di Commercio Irano-Italiana
La primavera 2026

Indice

Titolo	Pagina
La Parola di Caporedattore: Il Formaggio	111
CIBO E COMMERCIO	108
Quali formaggi fanno bene alla salute?	104
Scopri Tipi di Formaggi Italiani e Loro Segreti	98
Cibi ultra-processati: quali sono e perché fanno male	94
Fao, prezzi agroalimentari in crescita a marzo del 2,4% su febbraio	92
Agroalimentare italiano 2025: numeri chiave, trend e prospettive	85
Formaggi: quali scegliere e quali evitare se fai sport	82
Le microplastiche sono arrivate anche in latte e formaggi italiani	80
CACIOCAVALLO STORIA E CURIOSITA'	78
La storia (e i segreti) della fonduta di formaggio	75
Zuppa al pistacchio	72
Khoresh e alu va esfenaj	71
Zanjan	70
Iran's International Exhibitions in 2026	60

Alborzbehsam

Manufacturer, importer, and exporter of agricultural, livestock, and sanitary pesticides and fertilizers.



People's Choice Exemplary Manufacturer in Iran's Chemical Industry

National Award-Winning Manufacturer of Iran

Exemplary Exporter



Sustainable Quality



Export to more than 7 countries



Environmentally Friendly



Continuous R & D



Trust & Responsibility



digital Catalogue

Drink Pure Live More

Oter Mineral Water Industries, operating under the brand name Otar, is located in southern Iran, 65 kilometers northwest of Shiraz, at an altitude of 2,200 meters above sea level, in the foothills of the Zagros mountain range. Due to the high annual snowfall and rainfall in this region, the area is abundant in water throughout the year. The quality of the mineral water from the Sepidan region has consistently been approved by the Standards Organization and the Ministry of Health, as well as various global health organizations.



Oter

شرکت صنایع آب معدنی سفره سپیدان با نام تجاری اوتر در جنوب کشور در 65 کیلومتری شمال غرب شیراز در دامنه سلسله جبال زاگرس با ارتفاع 2200 متر از سطح دریا واقع گردیده که به دلیل بارش زیاد سالانه برف و باران در تمام فصول سال پر آب است که همواره کیفیت آب معدنی منطقه سپیدان مورد تایید اداره استاندارد و نظارت بر مواد غذایی (وزارت بهداشت) و سایر سازمانهای بهداشت جهانی می باشد. نزدیکی آب معدنی اوتر به سرچشمه آب و فرآیند تولید بهداشتی در بطری PET تحت نظر مستمر مسئولین فنی و کنترل کیفیت شرکت و همچنین بازرسی ها و ارگان های ذیربط از جمله اداره نظارت بر مواد غذایی و اداره استاندارد تایید کننده صحت و سلامت کیفیت آب معدنی اوتر می باشد.

www.oter.co



ARAM[®]

C O F F E E

SINCE 1989

قهوه ای به
سبک مدیران!

Coffee in the style
of executives



aram_coffee
aramcoffee.com