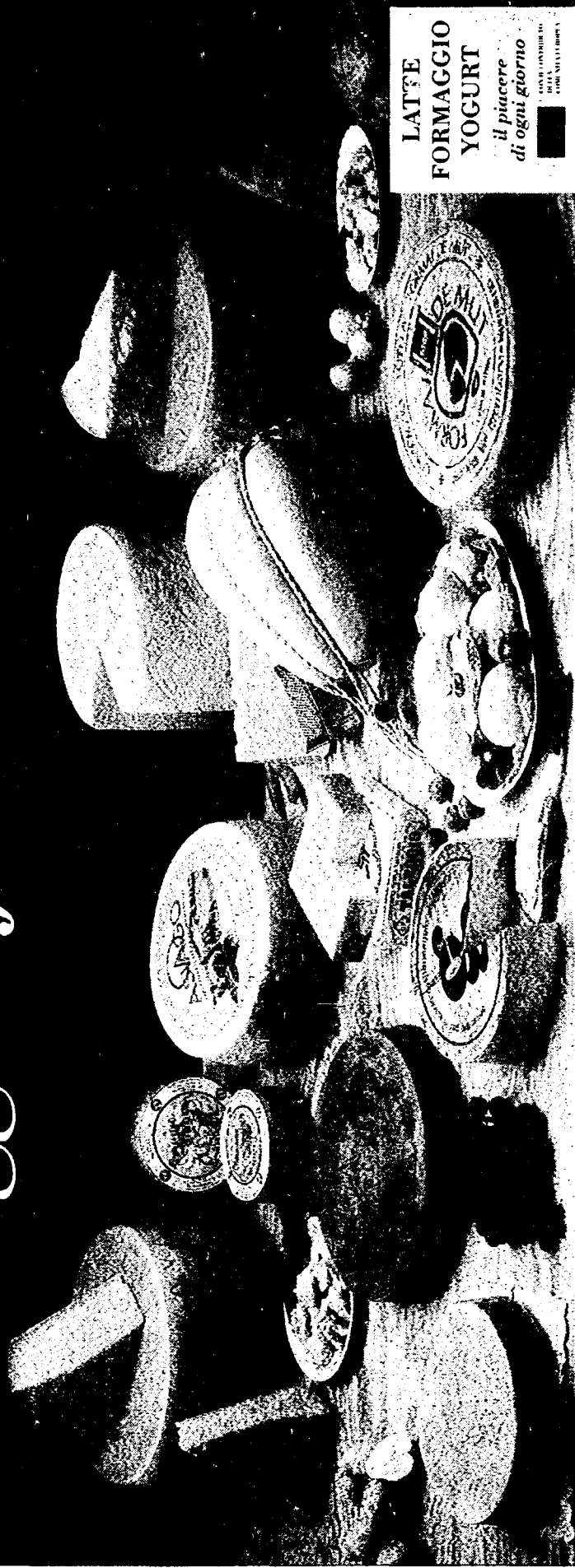


IL NUTRIBENE

# Formaggio: fantasia in tavola.



LATTE  
FORMAGGIO  
YOGURT  
il piacere  
di ogni giorno

Il formaggio, un alimento così antico, è sempre moderno, attuale. Le sue origini si perdono nella notte dei tempi, e ogni giorno lo ritroviamo nuovo, appetitoso, ricco dei suoi nutrienti, che lo rendono unico, insostituibile: un elevato valore biologico conferitogli dal suo notevole contenuto di proteine, calcio, fosforo, vitamine. Un alimento davvero ricco, fondamentale dal punto di vista nutrizionale (mangiare nel modo giusto per sentirsi bene, in forma), e interessante sul piano gastronomico. Certo, per non annoiarsi, si parla di formaggio si entra nel regno della fantasia, dell'estrema varietà, della moltiplicazione delle sfumature, dei sapori, dei profumi. Utilizzando un prodotto naturale, così semplice come il latte, gli esseri umani hanno inventato un tipo di alimento altrettanto stimolante del palato, conservando con ogni connettivo le sue caratteristiche basilari, i suoi preziosi contenuti. Ecco, quando pensate al pranzo e alla cena, pensate al formaggio. Perché in tavola, il formaggio è in qualsiasi occasione un grande "protagonista": in grado di risolvere molti problemi nella scelta delle pietanze. Sarebbe un errore considerarlo una presenza complementare, per concludere un pasto; i formaggi sono un "piatto forte", anzi il piatto forte per eccellenza, per il loro contenuto proteico e minerale, e per il loro valore energetico. Facciamo un esempio, per chiarire il concetto. Una persona di 70 chili ha bisogno di 60 grammi al giorno di proteine (cioè un po' meno di un grammo di proteine per ogni chilo di peso corporeo), di cui almeno la metà dovrebbe essere di elevato valore nutritivo, quelle fornite dal latte, formaggi, carni, pesci e uova; ebbene, 100 grammi di formaggio contengono, a seconda del grado di stagionatura, dai 20 ai 35 grammi di proteine. E passiamo a un altro aspetto importante, quello che riguarda i minerali; a tale proposito si deve sottolineare che senza un adeguato apporto alimentare di formaggi, o di latte, o di carni, non è possibile coprire i fabbisogni di calcio del nostro organismo.

sono: essenziale per la salvaguardia della ossa e dei denti, in ogni età, e indispensabile egualmente per mantenere altre funzioni che regolano la salute. Un altro minerale abbondantemente contenuto nel formaggio è il fosforo (più che nel pesce, nella carne, nei cereali, nei legumi) anch'esso particolarmente importante per la formazione delle ossa e dei denti, e per l'equilibrio acido-base dell'organismo ed attività nel metabolismo energetico. Il maggior contributo al valore energetico dei formaggi è dato dai grassi; presenti in quantità diverse a seconda della varietà, ma comunque sempre in modo consistente, mentre il colesterolo è presente nei formaggi in misura variabile dai 60 ai 100 milligrammi ogni 100 grammi (per una assunzione massima giornaliera suggerita di 300 milligrammi di tale sostanza). I problemi di equilibrio nutrizionale allorché, ad esempio, si consumano alimenti ricchi di grassi animali, possono essere comunque agevolmente superati limitando l'assunzione di alimenti contenenti la quantità consueta, oppure ricorrendo talvolta ai prodotti più magri, del tipo di quei formaggi "magri", o "leggeri" (meno del 20% di lipidi sulla sostanza secca) la cui produzione, dal marzo 1992, è consentita anche dalla legge italiana. La qualità dei grassi presenti nei formaggi è comunque per lo più tale da renderli facilmente digeribili e utilizzabili da parte dell'organismo, e da contribuire a ridurre le abitudini ad elevati livelli di colesterolo nel sangue. Un'innovazione antichissima, abbiamo detto, e in effetti il formaggio ha una storia millenaria, che si spinge nella dimensione suggestiva del mito. I Greci attribuivano ad inventario era, stato Aristotele, figlio di Apollo e di Cirene, che a sua volta ne aveva appreso l'arte dal centauro Chirone.



CON IL CONTRIBUTO  
DELLA  
COMUNITÀ EUROPEA

ASIAGO  
L'area di produzione comprende le province di Vicenza, Trento ed alcuni comuni del Padovano e del Trevigiano. Le prime notizie sulla produzione di questo formaggio sull'Altopiano di Asiago risalgono al Medioevo. Viene prodotto nel tipo stagionato, con 30/40 giorni di stagionatura, con pasta di colore leggermente marcata, sapore delicato e gradevole e nel tipo stagionato da 4 mesi a 2 anni, con pasta compattata, colore paglierino, gusto intenso e deciso. **PARMIGIANO REGGIANO**  
La stagionatura va da un anno a tre anni. La pasta è morbida e vellutata, finemente granulosa, colore paglierino; aroma e sapore fragrantissimo. L'area di produzione comprende le province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Bologna (sinistra fiume Reno) Mantova (destra fiume Po). L'origine è antichissima, documentata in testi storici e letterari. Nella Valle d'Aosta il nome, risalente all'XIII secolo, deriva dall'alpe di Fontin, nel comune di Quart.

MONTASIO  
La stagionatura va da 2 a 24 mesi. La pasta è compatta, elastica, con rare occhiate di colore giallo paglierino, il Montasio fresco viene usato da tavola e presenta un sapore delicato, più saporito nel Montasio stagionato, anche da grattugiare. L'area di produzione comprende tutto il Friuli Venezia Giulia, le province di Belluno e Treviso, Padova e Venezia. **PECORINO TOSCANO**  
La stagionatura per il tipo a pasta tenera è minimo di 20 gg., per il tipo a pasta semidura oltre i 120 gg. La pasta è di colore tra il bianco e il paglierino, il sapore è fragrante acuto e caratteristico. L'area di produzione comprende tutta la Toscana, e alcuni comuni dell'Umbria e del Lazio. **FONTINA**  
Periodo medio di maturazione: 3 mesi. La pasta è morbida, fondente, colore leggermente paglierino. Al taglio, emette un lieve profumo di muschiatura, con sapore acido. L'area di produzione è la Valle d'Aosta. Il nome, risalente all'XIII secolo, deriva dall'alpe di Fontin, nel comune di Quart.

TALEGGIO  
Formaggio a pasta molle, colore da bianco a paglierino. Con sapore caratteristico leggermente aromatico. La stagionatura avviene in 40 giorni circa. L'area di produzione comprende le province di Bergamo, Brescia, Como, Cremona, Milano, Pavia, Novara e Treviso. **GRANA PADANO**  
La stagionatura va da 12 mesi fino a tre anni. La pasta è granulosa, a volte umida, di colore giallastro; il sapore dolce, con una vena piccante nel prodotto più stagionato. Le aree di produzione sono in Lombardia, Piemonte, Emilia Romagna, Veneto. **MOZZARELLA DI BUFALA**  
Non si effettua stagionatura. La pasta è di colore bianco porcellanato, crosta sottile di circa 1 mm lucente. Al taglio, emette un lieve profumo di muschiatura, con sapore acido. L'area di produzione è il Casertano, il Salernitano, il Napoletano, il Basso Lazio.

PROVOLONE  
La stagionatura va da 36 mesi a oltre un anno. La pasta è compatta, con una leggera sfogliatura sapore dolce e burroso, più piccante nel prodotto di stagionatura avanzata. L'area di produzione comprende le province di Lombardia, in particolare la provincia di Cremona e Brescia, il Veneto e alcune province limitrofe. **PECORINO ROMANO**  
La stagionatura va da 8 mesi in su. La pasta è compatta, con caratteristico sapore piccante. L'area di produzione comprende il Lazio e la Sardegna; nell'isola, a Macomer, ha sede il consorzio. **GORGONZOLA**  
La stagionatura va da 60 a 90 giorni. Pasta unita di colore bianco o paglierino, screziata per sviluppo di muffe (erborinata); sapore leggermente piccante, caratteristico. Zona di produzione e stagionatura: territorio delle province di Brescia, Bergamo, Como, Cremona, Cuneo, Milano, Novara, Pavia, Vercelli e territorio di Casale Monferrato. L'origine è antichissima, dataata intorno all'anno 1000. **FORMAI DE MUT**  
Formaggio grasso a pasta semicotta prodotto esclusivamente con latte di vacca intero proveniente da una o due mungiture giornaliere a debole acidità naturale. Si produce durante tutto l'anno in inverno nel fondovalle ed estate in alpeggio. Il periodo di stagionatura ha la durata minima di 45 gg. Il peso della forma va da 8 a 12 KG. La struttura della pasta è compatta, elastica, con occhiatura diffusa, il sapore delicato, fragrante, poco salato, non piccante, con aroma caratteristico. Le caratteristiche del formaggio variano in relazione alla durata di stagionatura che può protrarsi oltre l'anno. La zona di produzione è di stagionatura del formaggio comprende tutto il territorio amministrativo dei comuni dell'Alta Valle Brembana, provincia di Bergamo.

## Il parere dell'Istituto Nazionale della Nutrizione

Il gruppo del latte e derivati, del quale fanno parte latte, latticini, formaggi e yogurt, oltre a contenere proteine di elevata qualità biologica (fosfo particolarmente adatte a far fronte alle necessità dell'organismo, in quanto ricche di aminoacidi essenziali) e diverse vitamine (quali soprattutto A, B1, B2, B6 e PP) ha un'insostituibile ruolo di fornire all'organismo in un giusto equilibrio con il fosforo e in una forma particolarmente facile da utilizzare, quel calcio che è indispensabile per la formazione e il mantenimento delle ossa e dei denti. Senza consumare latte ed derivati è molto difficile, o praticamente impossibile, coprire i bisogni in calcio dell'organismo, stabiliti intorno ad 1 grammo al giorno. Per quanto riguarda in particolare il formaggio, il cui uso come mezzo per prolungare la disponibilità di un al-

imento prezioso quale il latte è antichissimo, si tratta di uno dei cibi più nutrienti che esistano, un vero e proprio concentrato delle qualità nutritive del latte. Questo alimento, davvero eccellente sia come gusto che come pregi nutrizionali, si presta straordinariamente a fungere da correttivo delle carenze di diete incomplete o sbilanciate, nonché da integratore, in particolare nella alimentazione dei bambini e delle persone anziane. È molto importante che il formaggio sia utilizzato correttamente, in relazione non solo al suo apporto nutritivo, ma anche alla molteplicità di tipi disponibili (comprensive le nuove varietà a ridotto tenore di grassi), alla sua eletiva indicazione per l'età evolutiva e per le intolleranze al latte, alla sua attitudine a completare le diete vegetariane e a sostituire efficacemente le carni, ecc.