



LE SCHEDE DEL CANESTRO

IL FORMAGGIO

Il formaggio è uno dei cibi più antichi e diffusi già conosciuto dall'antichità presso i popoli mediterranei ma fu soprattutto nell'antica Roma che diventò un alimento primario. Veniva fatto con il latte munto da poche ore, al quale venivano mescolate, per ottenere una rapida coagulazione, sostanze diverse come il latte cagliato tolto dallo stomaco degli animali, il latte di fico o i fiori di cardo. La cagliata veniva poi aromatizzata in vario modo ed infine versata in speciali panieri, affinché il siero potesse colare. Molto usato era il formaggio caprino fresco e una parte della produzione veniva fatta stagionare e poi conservata per l'inverno. Altri formaggi tipici e pregiati erano quelli umbri e quelli che si preparavano in Etruria, nei dintorni di Luni. E' accertata anche l'importazione di formaggi dalle Gallie, dalla penisola balcanica e perfino dall'Asia Minore.

Tutti i formaggi hanno come base il latte cagliato, che è composto da una parte acquosa (siero) nettamente separata da una parte cremosa, la cagliata.

Per ottenere la cagliata si introduce nel latte il caglio che può essere di origine vegetale (cardo, latte di fico) o animale (lo stomaco di vitelli, agnelli, o capretti sottoposto ad una particolare lavorazione). Questa sostanza forma nel latte un coagulo pastoso fatto di caseina e in varia misura di sostanze grasse. I formaggi che derivano dalla cagliata, possono essere lavorati a freddo, rimanendo crudi, oppure subire cotture a temperature diverse. Infatti sono comunemente classificati in crudi, semicotti e cotti.

Devono poi essere fatti "maturare" o stagionare: la durata di questa operazione varia da qualità a qualità e può andare da poche ore (come nel caso del mascarpone) fino a due o tre anni (come nel caso dello sbrinz o del parmigiano).

A seconda della lavorazione, la pasta assume differente consistenza dando origine a formaggi a pasta molle, semidura, dura o a pasta filata (mozzarelle, provole). Un'altra variante è rappresentata dall'uso di muffe nobili che vengono fatte sviluppare nella pasta per produrre i formaggi erborinati, come il gorgonzola, o insemiante durante l'affinamento per produrre i formaggi a crosta fiorita. Per il suo alto contenuto di sostanze nutritive il formaggio rappresenta un alimento di primaria importanza. Componente principale è la paracaseina, formata dalle proteine del latte, tutte di elevato valore biologico. Il contenuto delle sostanze grasse è notevole e varia a secondo delle qualità. Quanto ai sali minerali ed alle vitamine sono abbondanti il calcio e il fosforo e presenti in discreta quantità tutte le vitamine (esclusa la C) che si trovano nel latte.

Naturalmente uno dei fattori più importanti per la qualità del formaggio è il latte che deve provenire da animali sani e deve essere trattato in ambienti igienicamente idonei. Ma a parte questi presupposti generalmente rispettati, il latte subisce spesso una denaturazione dovuta all'uso di sostanze chimiche impiegate per evitare il facile deterioramento a cui questo alimento è sottoposto abbassandone così la qualità nutritiva, per non considerare che alimenti e farmaci somministrati agli animali lasciano residui anche nel latte.

Di migliore qualità è il latte biologico che per poter essere definito tale deve provenire da animali che vivono in pascoli o stalle che garantiscano spazi vitali sufficienti, alimentati con cibo che non contenga pesticidi e curati con medicinali naturali. Nella produzione dei formaggi si utilizza latte di vacca, pecora, bufala o capra. Quest'ultimo in particolare ha una struttura proteica di facile assimilazione specie per chi presenta alcuni tipi di intolleranza al latte vaccino e lo rende consigliabile a bambini e persone anziane.

CANESTRO Vietata la riproduzione non autorizzata