

Data: 03.06.2024 Pag.: 18,19
 Size: 522 cm2 AVE: € 2610.00
 Tiratura: 73382
 Diffusione: 31311
 Lettori:



Da cibo povero ad alimento di serie A L'Italia si gode i suoi mille formaggi

Anzi sono molti di più, tra Dop, Igp, Pat e senza denominazioni d'origine. E in cucina non si utilizzano solo come «fine pasto». Magri o grassi, mangiati due-tre volte a settimana fanno pure bene all'umore

di **GEMMA GAETANI**

■ Non crediamo di sbagliare nel prevedere che l'importanza dei formaggi italiani aumenterà sempre di più, sia nello Stivale, sia fuori d'esso. Il formaggio è stato a lungo considerato, con uno snobismo che disapproviamo, cibo da contadini, testimonianza ne era il famoso proverbio «al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere» che, coniato dal punto di vista del nobile che sbocconcellava ma certamente non caseificava formaggio, testimoniava l'attrazione del ricco per ciò che per la sua classe era un vezzo caseario tra tanti, ma per il contadino era l'abitudine e talvolta unica fonte di cibi derivati da proteine animali, essendo le carni assai rare per il popolo durante l'anno. Poi, il formaggio si è man mano lasciato alle spalle questa classista etichetta di cibo «povero» e ha visto riconosciuto il suo grandissimo, enorme valore.

Oggi, il formaggio non solo si bea della sua tutta meritata considerazione di alimento di serie A: la messa in discussione della carne, totale per i vegetariani, parziale per chi vuol seguire una dieta mediterranea vera, porta ulteriormente in auge il nostro «balzo del latte verso l'immortalità», come definì il formaggio l'intellettuale americano **Clifton Paul Fadiman**. Il cacio, questo un nome più antico del formaggio, dal latino *caseus*, che si ritrova in tanti detti come essere alto

quanto un soldo di cacio, essere pane e cacio con qualcuno o star bene come il cacio sui maccheroni, acquisirà ulteriore centralità. Non più fine pasto, non più grattugiato e basta sulla pasta, il formaggio finalmente svela di essere un universo, complesso e appassionante. Su Wikipedia sono elencati oltre 1.400 tipi di formaggi italiani, ma sono ancora di più. Le nostre denominazioni sono molte, tra i Dop abbiamo Asiago, Bitto, Caciocavallo Silano, Casciotta d'Urbino, Fontina, Gorgonzola, Grana Padano, Mozzarella di Bufala Campana, Parmigiano Reggiano, Pecorino Romano, Provolone Valpadana, Quartirolo Lombardo, Salva Cremasco, Stelvio, Strachitunt, Taleggio, Valtellina Casera, Igp sono il Canestrato di Moliterno e la Burrata di Andria, Stg la Mozzarella Tradizionale, Pat il friulano Latteria e il piemontese Montebore, l'emiliano-romagnolo Robiola, il lombardo Bagòs che è anche Presidio Slow Food. E poi un paniere di formaggi senza denominazione di origine protetta,

ma parimenti squisiti e rappresentativi del nostro territorio. **Totò** avrebbe detto «scusate se è poco».

Un patrimonio innanzitutto culturale che va difeso anche attraverso la diffusione della sua storia, della sua geografia, della sua chimica e della sua, in una parola, realtà. Fipe-Confcommercio (Federazione italiana pubblici esercizi) e Afidop hanno messo a punto le linee guida per la valorizzazione dei Formaggi Dop e Igp nei menu della ristorazione. Presentate ufficial-

mente a Cibus 2024 col ministro **Lollobrigida**, sono un vademecum divulgativo dei nostri formaggi Dop e Igp suggerito da chi li crea e tutela all'avamposto offerente che è il ristorante. Divulgazione utile a conoscere meglio le nostre eccellenze casearie, ma anche a contrastare la contraffazione di cui esse sono, purtroppo, vittime all'estero e a garantire al turista straniero in Italia che ciò che ordinerà è il vero formaggio italiano. Le linee guida spiegano quale è la corretta dicitura sul menù, per esempio Asiago Dop Fresco e Asiago Dop Stagionato: anche la stagionatura del formaggio è un'informazione che interessa il cliente, il formaggio, come anche l'olio, può giovare di una fruizione più articolata finora riservata solo a vini e superalcolici. Consigliato anche evitare l'uso di nomi diversi da quello originale: no ad Asiago nero, Asiago dolce, Asiago tenero ecc. Nei menu in lingua deve sempre essere indicato come Asiago con l'acronimo Dop declinato nella lingua di riferimento. Le linee guida offrono indicazioni dettagliate anche su conservazione, trattamento e consumo, come pure indicazioni sulle informazioni da inserire per ciò che riguarda le tipologie (ad es. oltre a stagionato, dolce, piccante e così via) o le forme (salame, melone, tronco conico e a fiaschetta per il Provolone Valpadana) o anche altri tipi di indicazioni se rilevanti ai fini della filosofia del ristorante, come se si tratta di formaggio biologico, a caglio vegetale, prodotto della montagna ecc.

Presenti anche consigli di servizio, utili anche per il carrello dei formaggi, per far rilucere al meglio le caratteristiche organolettiche dei formaggi: Asiago Dop, Caciocavallo Silano Dop e Montasio Dop - come molti formaggi vanno serviti a temperatura ambiente - vanno tolti dal frigorifero almeno un'ora prima. Il formaggio non è solo un ingrediente, si esprime bene e talvolta al meglio in purezza, magari abbinato a composte o miele. Seguiamo queste indicazioni anche a casa.

Sapete che il formaggio fa bene all'umore? Ebbene sì, grazie al suo contenuto in triptofano, amminoacido essenziale alla base del processo di sintesi della serotonina in melatonina che, a sua volta, regola il sonno. Qual è il formaggio più magro? Sebbene non sia un formaggio vero e proprio ma un latticino, in pole position la ricotta di mucca,

poi il cottage, che chiamiamo fiocchi di latte e il quark, lo spalmabile. La mozzarella è magra se light, altrimenti appartiene ai formaggi grassi: la sua sostanza grassa sul secco è superiore al 42%, mentre sul peso totale è circa del 20%. Non molti sanno, infatti, che i formaggi si suddividono in leggeri (grassi inferiori al 20%), magri (grassi da 20 e 35%), semigrassi (grassi tra il 35% e il 42%) e grassi (grassi superiori al 42%) in virtù del contenuto di grasso sulla sostanza secca. Controllate sempre i grassi in percentuale sul totale.

Quanto formaggio mangiare? Secondo le linee guida per la sana alimentazio-

Data: 03.06.2024 Pag.: 18,19
 Size: 522 cm2 AVE: € 2610.00
 Tiratura: 73382
 Diffusione: 31311
 Lettori:



ne Crea, il consumo ideale è di due o tre porzioni di formaggio a settimana, 100 grammi di formaggio fresco e 50 grammi di quello stagionato. © RIPRODUZIONE RISERVATA

I NUMERI

590.000

Nel 2023 abbiamo prodotto formaggi Dop e Igp per 590.000 tonnellate (+11,6% rispetto all'anno precedente).

5,2

Con 5,2 miliardi di euro di valore alla produzione, l'Italia stanzia al terzo posto tra i principali produttori caseari europei, dopo Germania e Francia.

59

I nostri formaggi pesano per oltre il 59% sul settore Dop e Igp, rappresentano ben la metà dei prodotti della Top 10 per fatturato, Grana Padano, Parmigiano Reggiano, Mozzarella di bufala campana, Pecorino romano, Gorgonzola sono i nostri portabandiera nel mondo (dati Afidop, Associazione Formaggi Italiani Dop e Igp).

+1,1%

L'export di Gorgonzola nel 2023 è cresciuto dell'1,1%, soprattutto in Paesi non appartenenti all'Unione europea. I primi tre Paesi importatori sono Germania, Francia e Giappone.