

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'abituale 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 Bagoss 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 ufficialmente 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 italia-

no. 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 for-



maggio non è solo un ingrediente, si esprime bene e talvolta al meglio in purezza, magari abbinato a composte o micle. 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 dividono 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 alimentazione 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

UNA STORIA MILLENARIA CHE FA SEMPRE COLPO

Il Gorgonzola conquista nuovi mercati

■ Si è tenuta il 23 maggio scorso al Westin Palace di Milano l'assemblea annuale dei soci del Consorzio Gorgonzola, un'eccellenza italiana Dop che fa leccare i baffi a tutto il mondo.

Formaggio dalla texture e dal gusto originalissimi, dalla storia millenaria che, ancora oggi, prosegue nell'uso di metodologie di produzione in parte ancora artigianali e fortemente radicate nel territorio, il Gorgonzola vanta una posizione di prestigio sui principali mercati internazionali che deve renderci orgogliosi. Nel 2023 l'export di Gorgonzola è cresciuto dell'1,1%, per un totale di 24.982 tons esportate di cui 21.422 intra-Ue (+0,8%) e le restanti 3.559 extra-Ue (+2,9%). In dettaglio, Germania e Francia, con oltre 11.000 tons, rappresentano il 44,6% delle esportazioni totali restando sostanzialmente stabili rispetto al 2022 (Francia -0,41%; Germania -1,4%). Menzione d'onore per Giappone (533.781 kg, +15,76%) e Polonia (1.216.583 kg, +14,94%).

In totale, sono 90 gli Stati nel mondo dove si consuma il Gorgonzola con una copertura di quasi

il 50% del pianeta. Anche nel 2024 l'export cresce: del 6,1% all'interno dell'Unione europea e del 16% nel resto del mondo (dati Clal aggiornati a febbraio 2024). Nel 2023 il Gorgonzola Dop ha prodotto 5.178.975 di forme con una crescita del 2,59%, 130.664 forme in più rispetto al 2022 e, per quanto riguarda le vendite interne italiane, il canale d'acquisto più performante è il supermercato, sia come volumi (55,2%) che a valore (55,5%), segue il discount (vol. 19,5%; val. 17,3%). Il Gorgonzola Dop, grazie all'attività proteolitica del suo *Penicillium*, è uno dei formaggi tra i più digeribili. Si tratta di un formaggio adatto anche a chi ha difficoltà a digerire il lattosio, perché è naturalmente privo di lattosio: il lattosio è digerito dall'organismo grazie all'enzima lattasi, la cui attività in alcuni soggetti può essere compromessa.

Nel Gorgonzola Dop il lattosio è consumato dai batteri lattici nel corso della fermentazione. Esso quindi si presenta in quantità inferiori a 0,1g/100g, come naturale conseguenza del tipico processo di produzione.

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.

CON POMODORO O CON ASPARAGI

DS6901

Due diverse pizze da farcire seguendo i consigli di Civitiello

■ In occasione dell'assemblea annuale dei soci del Consorzio Gorgonzola si è tenuto anche il talk «Gusto senza fine. Il Gorgonzola Dop al centro del mangiare bene», col presidente **Antonio Auricchio**, presidente del Consorzio per la Tutela del Formaggio Gorgonzola Dop, lo chef **Enrico Bartolini**, il pizzaiolo campione del mondo **Davide Civitiello** e lo chef anche social

Rafael Nistor.

Ecco le ricette delle pizze preparate per l'occasione da **Davide Civitiello**.
Pizza pomodoro del Piennolo e Gorgonzola Dop: 130 g di pomodoro del «Piennolo» del Vesuvio, 80 g di fior di latte, 50 g di Gorgonzola Dop, 5 g di basilico, pepe nero in grani q.b., olio evo q.b. Impasto: 8-24 h di lievitazione a 18-24 gradi; 1 kg di farina 00, 1,5 g di lievito, 650 g di acqua, 25 g di sale. Mettete in macchina o in ciotola farina, lievito, acqua e sale, lavorate uniformemente per circa 20 minuti, fate riposare dai 15 ai 40 minuti su tavolo da lavoro e poi fate panetti da 260 g. Aspettate il tempo di lievitazione ed una volta pronta stendete il panetto, ora condite con pomodoro del Piennolo, fior di latte, cuocete in forno a legna 380-450 gradi per 90 secondi. In uscita aggiungiamo Gorgonzola, basilico e pepe nero, buon appetito!

Pizza asparagi e Gorgonzola Dop: 130 g fior di latte, 50 g Gorgonzola dop, 80 g asparagi sottili, 5 g basilico, pepe nero in grani q.b., olio evo q.b. Impasto e condimento (8-24 h lievitazione 18-24 gradi): 1kg farina 00, 1,5 g lievito, 650 g acqua, 25 g sale. Mettete in macchina o in ciotola farina, lievito, acqua e sale, lavorate uniformemente per circa 20 minuti, fate riposare dai 15 ai 40 minuti su tavolo da lavoro e poi fate panetti da 260 g. Aspettate il tempo di lievitazione ed una volta pronta stendete il panetto, ora condiamo con fior di latte, tagliate la parte centrale degli asparagi molto sottile e aggiungetelo sulla pizza, cuocete in forno a legna 380- 450 gradi per 90 secondi, in uscita aggiungiamo Gorgonzola, punte di asparagi condite con olio e sale e zest di limone, buon appetito!



RISOTTO MONTEBORE, PISELLI E COZZE

Una ricetta che unisce Liguria e Piemonte, mare e montagna

■ Come spiegato sul sito del Caseificio Terre del Giarolo, il Montebore è perfetto come eccellenza da tutto pasto: fresco o stagionato gode della compagnia del miele di castagno e della melata, delle marmellate di arancia, della «cugnà», la tipica marmellata piemontese a base di mosto d'uva, cui dona la piacevolezza del proprio gusto fine, delicato ma arguto. Ama le noci, i fichi, le ciliegie in agrodolce, l'uva rosata, scoprendo così una vocazione a tutte le stagioni della natura. Stagionato, condisce le paste ripiene, gli gnocchi, il riso con un'accesa armonia di sapido, di piccante senza sconsideratezza, elegante, discreto, profumato. Non teme accostamenti azzardati, sicuro com'è della propria compostezza: con pere caramellate piccanti di zenzero o peperoncino rivela un'anima insolitamente ardita; con «sbrisolona» salata di fave e mandorle si scopre un'anima stuzzicante, ama gli sformati di zucca, cui dona robusta sapidità, di carciofi, di zucchine, di cardi.

Ecco la ricetta Risotto Montebore, piselli e cozze che **Sergio Barzetti** ha presentato a *È sempre mezzogiorno* su Rai1, la quale vuole unire nel piatto Liguria e Piemonte, montagna e mare. Ingredienti: 320 g riso Sant'Andrea, 500 g di piselli, 1 kg di cozze,

200 g di burro, mezzo bicchiere di vino Erbaluce di Caluso Docg, 1 forma di Montebore, maggiorana, brodo vegetale, 1 limone, sale e pepe. Cialde: 150 g farina di riso, 50 g farina di mais, 1 bustina di zafferano, acqua, sale. Procedimento. In un tegame, tostare il riso senza aggiungere altro. Sfumare col vino, bagnare col brodo vegetale, qualche foglia di maggiorana e proseguire la cottura, aggiungendo il brodo quando serve. Sbollentare i piselli in acqua e olio per qualche minuto, scolare e frullare col brodo vegetale fino ad ottenere una crema. Unirla al risotto a metà cottura. Lavare le cozze, metterle in un tegame con una noce di burro e aspettare che si aprano. Spegnerle e filtrare il fondo di cottura. Quando il risotto è pronto, spegnere, unire il Montebore a tocchetti e le foglie di maggiorana. Mantecare. Per la cialda, miscelare in una ciotola la farina di riso con la farina

di mais, lo zafferano in polvere e il sale. Aggiungere l'acqua a filo, mescolando, fino ad ottenere una pastella densa e liscia. Versare la pastella a cucchiariate su una teglia foderata con carta forno. Cuocere in forno a 170° per 8-10 minuti. Servire il risotto decorato con le cialde e le cozze sgusciate con qualche goccia della loro acqua di cottura.

