



FEASR

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale
«L'Europa investe nelle zone rurali»



Région Autonome
Vallée d'Aoste



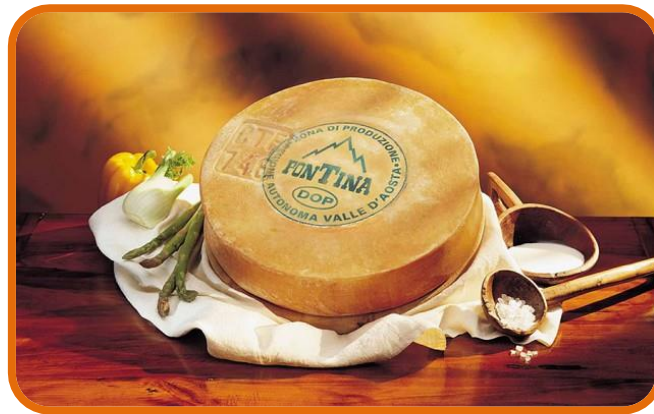
Regione Autonoma
Valle d'Aosta



Corso di “cuisine rurale valdôtaine”

Lezione del 7 Luglio 2014

I formaggi tipici in cucina



www.saveurscampagnardes.it
info@saveurscampagnardes.it
+39 329.2782068 / +39 339.1290742

Giovanni Paladini
Diego Bovard
Caterina Ciancamerla
Giovanna Ruo Berchera

L'Europa investe nelle zone rurali

Sommario

Il sistema zootecnico Valdostano	3
Le produzioni Casearie Valdostane	4
La produzione del formaggio.....	5
Classificazione in base alla provenienza del latte	6
Classificazione in base al contenuto di grasso	6
Classificazione in base alla consistenza che, ovviamente, è in stretta correlazione con il contenuto di acqua	7
Classificazione in base alla tecnologia e, in particolare, alla temperatura di lavorazione della cagliata	7
Classificazione in base al periodo di stagionatura.....	7
Degustazione	9
Formaggi magri?.....	11
Valore nutrizionale del formaggio.....	11
Formaggio e calcio.....	12
Fontina.....	13
Vallée d'Aoste Fromadzo.....	14
Toma di Gressoney	14
Bleu d'Aoste.....	14
Attenzione comunque a grassi e calorie!!!!	15
Cenni sul ruolo del formaggio nella storia economica della Valle d'Aosta e nella cucina tradizionale	15
Sformatini di ortiche con fonduta	18
Bignè di porcini con crema di caprino	19
Reblec con verdure al vapore e mostarda ai frutti di bosco	21

Il sistema zootecnico Valdostano

Il sistema zootecnico valdostano è basato sulla valorizzazione della principale e più importante risorsa agricola della regione: i foraggi dei prati naturali e l'erba dei pascoli alpini.

Per sfruttare nel modo più razionale possibile tali risorse l'attività degli allevatori si è progressivamente trasformata e, grazie ad opportuni e successivi adattamenti, si è consolidato un modello produttivo caratterizzato da un'organizzazione aziendale e territoriale, di tipo verticale, basata sulla coltivazione e utilizzazione di corpi fondiari dislocati a diverse quote altimetriche.

La valorizzazione dell'erba dei pascoli d'altitudine, fulcro dell'attività dell'allevamento, ha condizionato l'intera filiera produttiva e l'organizzazione aziendale e ha imposto l'utilizzazione di bovine autoctone, selezionate nel tempo dall'uomo e dall'ambiente, che risultano idonee a sopportare le difficili condizioni d'allevamento e la transumanza.

Gli animali, seguendo i ritmi stagionali, sono, infatti, progressivamente condotti, per tappe successive, dalle sedi di fondo valle agli alpeggi i cui pascoli si spingono anche a quote superiori a 2500 s.l.m.

Anello fondamentale della filiera Fontina (il regolamento DOP prescrive che la Fontina può essere prodotta solo con latte delle razze valdostane) esse posseggono, infatti, una marcata capacità locomotoria dovuta ad arti robusti, unghioni estremamente resistenti e duri e ad una costituzione relativamente "leggera", adattabilità ai climi difficili, resistenza alle comuni patologie, ottima fertilità intesa come notevole facilità al parto ed alta efficienza riproduttiva, longevità, frugalità e attitudine all'utilizzo e alla valorizzazione di foraggi grossolani e dell'erba dei pascoli alpini, produzione di un latte con ottima attitudine casaria, requisito indispensabile per ottenere Fontina di qualità.

Questa articolata e complessa organizzazione ha permesso di operare in condizioni di sostenibilità ambientale e favorito, da sempre, la presenza diffusa dell'uomo sul territorio. L'esigenza sempre più sentita di consegnare alla generazioni future un patrimonio ambientale e risorse naturali fruibili nella misura in cui ne usufruiamo noi, ha favorito, in Valle d'Aosta, l'adozione di misure di politica agraria finalizzate al mantenimento di un tipo d'allevamento che non comportasse alterazioni della tipicità dei prodotti (Fontina) e del fragile equilibrio creatosi e mantenuto nel tempo, con un corretto rapporto tra attività agricole, uomo, animali, ambiente e prodotti. Condizioni necessarie per promuovere un'agricoltura ecocompatibile e sostenibile.

Châtel A. INSTITUT AGRICOLE RÉGIONAL – Aosta 2008

Le produzioni Casearie Valdostane

La premessa che precede il presente capitolo, fa capire quanto sia importante l'allevamento in Valle d'Aosta, per il mantenimento delle sue caratteristiche ambientali, sociali ed economiche.

1300 sono ancora oggi le aziende zootecniche ed allevano complessivamente circa 35.000 bovini, 5000 caprini e 2500 ovini, molte sono le produzioni casearie:

La Fontina. Prodotto per antonomasia dell'agricoltura valdostana ed elemento base della gastronomia locale, la Fontina è un formaggio grasso a pasta semicotta, fabbricato con il latte bovino crudo intero proveniente da una sola mungitura.

La tipica attività casearia risale a molto tempo fa secondo un trattato del XV secolo in cui sono annotate con chiarezza e precisione le tecniche di lavorazione e le caratteristiche organolettiche di questo formaggio. Il termine "fontina" compare per la prima volta nel 1717, in un documento dei monaci dell'Ospizio del Gran San Bernardo con due tesi etimologiche: deriverebbe dal nome di alcuni alpeggi locali, ove ne viene prodotta una qualità particolarmente pregiata, o sarebbe da collegare alla spiccata attitudine alla fusione ("fontis" o "fondis" nell'antico francese).

Il Valle d'Aosta Fromadzo è la seconda DOP lattiero-casearia della nostra regione e viene prodotto con latte vaccino di due mungiture, al quale è possibile aggiungere piccole quantità di latte caprino. Semidolce quando è fresco, diviene più pronunciato, leggermente salato, talvolta con una punta di piccante, quando raggiunge una maggiore stagionatura. Spicca il suo gradevole profumo di latte.

Il relativo disciplinare ne consente la produzione di diverse tipologie: semigrasso, semigrasso con aggiunta di erbe aromatiche (ginepro, cumino selvatico, ecc.), magro, misto vaccino-caprino.

La Toma di Gressoney, apprezzato formaggio da tavola, viene lavorato direttamente negli alpeggi della valle del Lys o nel centro Valle, nei caseifici cooperativi, privati o dei singoli trasformatori. Ogni anno ne sono prodotte 1000-1500 forme di pezzatura media (4-5 kg), poi stagionate su assi di legno in cantine o grotte per un periodo che varia dai 60 giorni ai 2 anni. Questo formaggio è oggetto di tutela e sviluppo da parte delle amministrazioni della Valle del Lys e di tutti i produttori singoli e associati che, dopo aver predisposto un disciplinare in fase di approvazione e registrato il marchio, stanno ora lavorando per la costituzione di un consorzio di produttori.

Il Salignoùn, tipica ricotta piccante ottenuta dal siero residuo della lavorazione casearia e arricchito con latte o panna. Impastato con sale, pepe e peperoncino, viene spesso insaporito con erbe aromatiche di montagna. Si tratta di una vera prelibatezza,

spesso preparata per il consumo familiare ma reperibile anche in alcuni caseifici della regione e nelle sagre paesane della bassa Valle.

Il Reblec, formaggio fresco, di pezzatura piccola ricavato dal latte intero (in alcuni casi viene aggiunta della panna, da cui il reblec de crama). La cagliata è tagliata a pezzi che, dopo essere stati inseriti nelle forme, vengono sottoposti a rivoltamenti e sgocciolature. Può essere consumato già dodici ore dopo la sua lavorazione. Ottimo come dessert, magari spolverato con zucchero e cannella.

Il Séras, ricotta ottenuta dal siero residuo della lavorazione della Fontina, può essere consumato fresco oppure salato e stagionato per affumicamento.

I formaggi di capra a pasta molle, a pasta pressata, tomini freschi e aromatizzati, sono solo alcuni esempi dei molteplici formaggi prodotti da circa 30 allevamenti in Valle che producono e vendono direttamente le loro produzioni aziendali.

La Brossa è un prodotto caseario derivato dal siero residuo della lavorazione dei formaggi. Si ottiene aggiungendo al siero aceto e acido citrico. Sotto l'azione combinata di calore e acidità, il grasso, unitamente a piccole quantità di caseina e di albumina, viene portato in superficie e recuperato con l'ausilio di un mestolo perforato in legno o rame. La brossa è ottima specialmente se gustata in abbinamento con la polenta.

Testo a cura di Diego Bovard

La produzione del formaggio

Il formaggio, dal francese antico formage, latino medievale (caseum) formaticum, (cacio) messo in forma, è un prodotto alimentare ricavato dal latte, da cui si ottiene per coagulazione della caseina (proteina del latte). Si può ottenere partendo dal latte intero, dal latte parzialmente o totalmente scremato, dalla crema.

La coagulazione può essere naturale (conseguente all'aumento dell'acidità per invecchiamento del latte) o provocata aggiungendo al latte una conveniente quantità di caglio o presame (sostanza ottenuta dallo stomaco di vitello o di agnello che hanno bevuto solo latte) o di estratti vegetali ed enzimi batterici.

Dalla coagulazione deriva una massa bianca elastica che ha la consistenza di una gelatina (cagliata) e che ritirandosi lascia trasudare il siero latteo, provocando la separazione delle varie sostanze in sospensione o in soluzione; grassi, caseina e fosfato di calcio restano quasi per intero nella massa coagulata, zucchero di latte e sali

solubili passano interamente nel siero.

L'eliminazione del siero viene poi continuata con la frantumazione (che riduce la cagliata in granuli caseosi) e la cottura; nel corso di queste operazioni ad alcuni particolari Formaggi vengono aggiunti fermenti, muffe o aromi vari.

Le fasi di coagulazione del latte, frantumazione e cottura della cagliata costituiscono il processo di caseificazione; versati in appositi stampi (fascere) i granuli vengono quindi sottoposti alle operazioni di sgocciolamento e di compressione, alle quali segue la salatura, che può essere effettuata a secco, con aggiunta diretta e ripetuta del sale, oppure in salamoia.

L'ultima fase del processo di fabbricazione del formaggio è quella della maturazione o stagionatura; nel corso di essa, che ha durata assai varia (da poche giorni ad alcuni anni) e può essere regolata anche artificialmente, gli agenti fermentanti (enzimi, peptidi, amminoacidi) contenuti nella pasta e i microrganismi esterni ed interni (lattobacilli, streptococchi, funghi) producono tutte quelle modificazioni che daranno luogo al prodotto finito, con il suo colore e la sua consistenza, con il suo sapore ed il suo aroma.

Per classificare i formaggi, molti sono i criteri adottabili. Le caratteristiche di un formaggio vengono descritte da una serie di parametri che fanno riferimento alla loro composizione, alla consistenza, alla tecnologia di produzione, al periodo di stagionatura.

Classificazione in base alla provenienza del latte

In base al tipo di latte utilizzato si avranno

- formaggi vaccini di latte vaccino;
- formaggi pecorini di latte pecorino;
- formaggi caprini di latte caprino;
- formaggi bufalini di latte bufalino;
- formaggi misti quando sono prodotti con miscele di tipo di latte.

Classificazione in base al contenuto di grasso

- formaggi preparati con latte intero, il cui contenuto di grasso deve essere superiore al 35% della sostanza secca (fatta eccezione per quelli doc e per i tipici che restano regolati dai rispettivi disciplinari di produzione).
- formaggi leggeri, quando il contenuto di grasso varia tra il 20 e il 35% della sostanza secca.
- formaggi magri, preparati con latte scremato, con contenuto di grasso inferiore al 20% della sostanza secca.

I contenuti di sostanza grassa devono essere valutati in rapporto alla sostanza secca (ciò che resta dopo l'allontanamento dell'acqua) e non sul formaggio così com'è,

poiché la legge non si pronuncia in merito al contenuto di acqua del formaggio che, potendo variare, altererebbe le percentuali se venissero riferite al formaggio nel suo complesso.

Classificazione in base alla consistenza che, ovviamente, è in stretta correlazione con il contenuto di acqua

- formaggi a pasta molle, con un contenuto di acqua superiore al 45%;
- formaggi a pasta semidura, se il contenuto d'acqua è compreso tra il 40 e il 45%;
- formaggi a pasta dura, quando il quantitativo di acqua è inferiore al 40%.

Classificazione in base alla tecnologia e, in particolare, alla temperatura di lavorazione della cagliata

- formaggi a pasta cruda, quando la cagliata non subisce alcun riscaldamento;
- formaggi a pasta semicotta, quando il riscaldamento della cagliata non supera i 48°C;
- formaggi a pasta cotta, se ottenuti riscaldando la cagliata oltre i 48° C. I formaggi a pasta filata, caratterizzati da una filatura della cagliata in acqua calda, possono rappresentare un gruppo a sé stante.

Classificazione in base al periodo di stagionatura

- formaggi freschi, quando non subiscono stagionatura e vengono consumati entro pochi giorni dalla produzione;
- formaggi stagionati a maturazione breve, la cui stagionatura non supera il mese;
- formaggi stagionati a maturazione media quando il periodo di stagionatura non supera i 6 mesi;
- formaggi stagionati a maturazione lenta, dai 6 mesi di stagionatura in poi.

Formaggi a pasta dura

Sono ottenuti da cagliate sia crude sia cotte. La pasta è asciutta e la crosta è secca. Il contenuto di acqua è limitato (inferiore al 40%), la stagionatura può essere media, ma in genere è lunga, la pezzatura è medio-grande. La pasta cruda è caratteristica del fiore sardo, mentre quella cotta è tipica del Grana e del Pecorino Romano e deriva da una cagliata con granulo molto piccolo e molto impoverita di siero, che subisce un trattamento termico in caldaia sino a 54°C.

Formaggi molli

Sono caratterizzati da una cagliata che subisce un drenaggio del siero limitato e da operazioni di caseificazione che si svolgono tra i 30° e i 40°C. All'interno di questo

gruppo possono ulteriormente essere distinti i formaggi freschi, i formaggi molli senza crosta, i formaggi molli con crosta.

Formaggi freschi

Sono formaggi che necessitano di essere consumati dopo poche ore o, al più tardi, dopo qualche giorno dalla fine del processo produttivo. Non essendo sottoposti a stagionatura, non presentano mai crosta né patine superficiali e vanno consumati entro pochi giorni dalla produzione. Possiedono una percentuale di acqua sempre elevata (superiore al 60%); questo spiega la loro struttura molle. A questa categoria appartengono i Caprini freschi, i Tomini, la cui pasta friabile, ottenuta da una coagulazione molto lenta, prevalentemente acida, viene lavorata e lisciata; le paste filate non stagionate (come Mozzarella e Burrata, dalla pasta molle a struttura elastica, come lo Squacquerone, che mantiene ancora le caratteristiche della cagliata).

Formaggi molli senza crosta

Sono formaggi che, per raggiungere l'optimum delle caratteristiche organolettiche, richiedono un periodo di maturazione molto limitato (1-4 settimane). Il loro contenuto di acqua varia tra il 50% e il 60%: presentano quindi una pasta molle e dolce e sono privi di crosta. Richiedono una maturazione a bassa temperatura. In questa categoria rientra il Primosale.

Formaggi molli con crosta

Sono formaggi che possiedono una crosta tenera. Generalmente non sono stati sottoposti né a cottura né a pressatura; possiedono, di conseguenza, un contenuto di acqua piuttosto elevato che si aggira intorno al 50%. Il periodo di stagionatura varia da 30 a 60 giorni. La struttura della pasta è morbida a volte spalmabile. Appartengono a questa categoria: Caciotte e Italice, la cui fabbricazione è molto simile a quella della crescenza, ma con una fase di spurgo più spinta; la stagionatura dura circa 30 giorni; Camembert, Brie e similari, tutti caratterizzati da un feltro superficiale di colore bianco, causato dalla presenza di muffe, molto importante ai fini della maturazione; numerosi formaggi nazionali di tipo artigianale, la cui crosta presenta una microflora naturale responsabile di colorazioni spesso non uniformi (verde, blu, rosso, giallo, ecc.). Taleggio, Robiola, Caprini e Tomini stagionati, caratterizzati da una patina superficiale colorata e da un andamento della maturazione che va dall'esterno verso l'interno.

Formaggi erborinati

Sono formaggi dalla caratteristica crescita fungina all'interno della pasta. L'azione enzimatica di queste muffe, volutamente inoculate nel latte o nella cagliata durante il processo di fabbricazione, permette di ottenere formaggi fortemente aromatici in un tempo relativamente breve (2-3 mesi). Agli erborinati appartengono il Gorgonzola, generalmente a pasta morbida, il Bleu d'Aoste, a pasta dura.

Paste pressate

La pressatura consiste in una compressione meccanica della cagliata per forzare l'espulsione del siero. Richiedono una stagionatura che va da due a sei mesi, presentano una pasta compatta o cosparsa da occhiatura regolare. Sono tutti caratterizzati dalla presenza di una crosta ben definita. I formaggi a pasta pressata si suddividono ulteriormente in paste crude, lavate e semicotte. La tecnologia di produzione delle paste crude prevede che dopo la coagulazione e l'allontanamento del siero la cagliata venga tagliata a fette, compattata per favorire lo spurgo.

La pressatura avviene negli stampi. Le paste pressate semicotte comprendono numerosi formaggi tra cui Fontina, Montasio, Asiago, Formai de Mut e alcune Tome.

Paste filate stagionate

Sono formaggi i cui principi tecnologici di produzione si basano su alcuni passaggi caratteristici: a cominciare da un acidificazione abbastanza spinta del latte in caldaia ottenuta per via fermentativa, a cui fanno seguito uno spurgo e un'ulteriore acidificazione della cagliata per esaltare la plasticità della pasta, per finire con un processo di filtratura (da cui il nome), cioè una trazione e un impastamento meccanico della cagliata inacidita e riscaldata per mezzo di acqua bollente fino a ottenere una massa fibrosa plastica. La stagionatura può essere media o lunga. Le forme vengono maturate appese. Possono essere sottoposte ad affumicatura. E' presente una crosta di una certa consistenza. I principali formaggi stagionati a pasta filata sono il Provolone, la Scamorza, il Caciocavallo, la Provola.

Testo a cura di Diego Bovard

Degustazione

L'**analisi sensoriale** del formaggio è molto simile a quella di molti altri alimenti: se ne valuta l'aspetto visivo, tattile, le caratteristiche olfattive e gusto-olfattive, e l'esame della struttura in bocca.

Aspetto visivo e tattile

Le prime caratteristiche che vengono analizzate in un formaggio sono la forma, le dimensioni e le caratteristiche della crosta. Quest'ultimo dato ci informa sulle caratteristiche di lavorazione, vediamo qualche esempio:

- le **croste fiorite** si caratterizzano per la presenza di muffe sulla superficie (come nel camembert e nel brie);
- le **croste lavate** caratterizzano i formaggi maturati lavando la crosta con siero, salamoia, olio;

- **croste lisce, rugose o canestate** a seconda del contenitore nel quale è stata posta la cagliata per dare la forma al formaggio.

La crosta di un formaggio qualsiasi deve esser priva di spaccature o fessurazioni, pulita, se presenta muffatura questa deve avere una distribuzione uniforme. Il colore della crosta deve essere omogeneo e senza eccessive sfumature. La durezza della crosta è un indicatore del grado di affinamento del formaggio.

Anche l'esame della **pasta** può darci molte informazioni sul formaggio. Il colore dipende dal tipo di latte, dall'alimentazione del bestiame e dall'affinamento. In generale, i formaggi caprini e ovini avranno un colore chiaro, i formaggi molto stagionati in genere avranno colori con tonalità più intense, dal giallo paglierino al dorato.

L'**unghiatura** è la parte sottostante la crosta, che assume generalmente un colore più scuro, è più spesso ed evidente nei formaggi stagionati. Deve essere presente ma non troppo spessa ed evidente.

L'**occhiatura** è la presenza di piccoli buchi all'interno della crosta, causate da fermentazioni che sono volute in alcuni formaggi ma rappresentano difetti in altri: è bene che sia ripartita regolarmente, con dimensioni dei fori omogenee.

La **consistenza della pasta** si esamina al tatto: può essere molle, semidura o dura, elastica, granulosa, untuosa, secca, ecc.

Esame olfattivo

I **profumi** che un alimento può offrirci sono molteplici, e infatti l'analisi olfattiva è la più complessa tra le analisi sensoriali.

La cosa più difficile è quella di identificare, **dandogli un nome e quindi facendo un paragone diretto**, un particolare odore che percepiamo distintamente.

Le principali famiglie degli odori riferiti al formaggio sono:

- **odori lattici** (latte fresco, latte acido, latte bollito, yogurt, burro, panna, ecc.);
- **odori vegetali** (erba, muschio, fieno, ecc.)
- **odori speziati** (pepe, noce moscata, zafferano, chiodi di garofano, ecc.);
- **odori floreali**;
- **odori di tostato** (cioccolato, caramello, vaniglia, di bruciato, di affumicato, ecc.);
- **odori animali** (stalla, cuoio, pelo di animale, ecc.)

Esame gusto-olfattivo

Come **gusti** si possono riconoscere unicamente il dolce, il salato, il piccante, l'acido, l'amaro e l'astringente.

Gli **aromi**, ovvero le sensazioni olfattive che ritornano per via retronasale, saranno simili ai profumi percepiti con l'olfatto ma modificati, resi più complessi.

La persistenza gusto-olfattiva è la durata del sapore, che può variare da qualche secondo fino a oltre 30 secondi.

Da ultimo, si potrà valutare la consistenza in bocca, che può essere dura, elastica, deformabile, fine, granulosa, gommosa, ecc.

Testo a cura di Diego Bovard

Formaggi magri?

In generale i formaggi hanno un notevole contenuto in grassi saturi ed un elevato apporto calorico. Vengono chiamati grassi i formaggi con un contenuto lipidico superiore al 40%, semigrassi quelli con una percentuale lipidica compresa tra il 20 ed il 40% e magri quelli in cui i grassi rappresentano meno del 20% delle calorie totali. Gli unici formaggi "light" sono i fiocchi di latte e la ricotta, che però non sono dei veri e propri formaggi, dato che vengono prodotti dal latticello o siero del latte. Il formaggio è anche un alimento ricco di sodio che viene impiegato nel processo di produzione per tenere sotto controllo la crescita batterica durante la stagionatura. **Un eccesso di questo minerale in soggetti predisposti può aggravare l'ipertensione o contribuire alla sua comparsa. I formaggini, le sottilette ed i formaggi fusi in genere, al di là dell'elevata praticità, sono talvolta arricchiti con polifosfati che sottraggono calcio all'organismo.**

Nonostante la ricchezza in grassi, sodio e calorie il formaggio è un alimento prezioso in quanto ricco di nutrienti importanti come il calcio, il fosforo, la vitamina A e la B12.

Testo a cura di Caterina Ciancamerla

Valore nutrizionale del formaggio

Il formaggio è composto da acqua, proteine e materia grassa, in proporzione di 50:25:25; tali proporzioni presentano comunque un grado di variabilità piuttosto elevato, a seconda della tipologia e del periodo di maturazione. Il formaggio è quindi un alimento molto energetico, tanto che 100 g apportano mediamente 300 kcal (dovute per 2/3 al contenuto lipidico), sempre con una certa differenza tra le varie specialità. Le proteine sono altamente digeribili, grazie all'idrolisi delle caseine e all'aumento della frazione solubile. Mancano i carboidrati; il lattosio, presente in soluzione nel siero, è contenuto solo in piccole quantità. Per questo motivo il formaggio è ben tollerato anche da chi non digerisce il lattosio. Va abbinato con alimenti amilacei, come pane, pasta e riso, per completarne il profilo nutrizionale. Il

formaggio è un alimento ad elevato valore nutritivo poiché contiene, in forma concentrata, la maggior parte dei nutrienti presenti nel latte: è particolarmente ricco in calcio, fosforo, vitamina A e vitamine del gruppo B. Nel latte scarseggiano la vitamina C ed il ferro, quindi è bene accompagnarlo con le verdure.

Cento grammi di formaggio (Parmigiano) corrispondono, in valore nutritivo, a 200 g di carne di vitello, 160 g di prosciutto e 300 g di pesce (trout).

Ricordo, infine, che il formaggio, al pari della carne e del pesce, dev'essere considerato un secondo piatto e non uno sfizio da consumare a fine pasto.

FORMAGGIO (50 g)	CAL.	GRASSI (g)	COLEST. (mg)	CALCIO (mg)	SODIO (mg)
Mozzarella	132	10.10	36	242	175
Fontina	181	14.57	54	464	257
Parmigiano	183	12.08	31	554	749
Provolone	165	12.46	33	353	409
Ricotta	81	6.07	23	97	40
Pecorino romano	181	12.61	48	495	561
Briè	157	12.95	33	86	293
Groviera	193	15.13	51	473	157
Fiocchi di latte (magri)	52	2.65	6.4	36.5	190

Tab. 1 – Calorie dei formaggi

Testo a cura di Caterina Ciancamerla

Formaggio e calcio...

Secondo la legge:

il nome formaggio o cacio è riservato al prodotto ottenuto dal latte intero, parzialmente scremato o scremato, oppure dalla crema, in seguito a coagulazione acida o presamica, anche facendo uso di fermenti e cloruro di sodio.

I formaggi sono una delle migliori fonti di calcio, un minerale importante per l'organismo in crescita perché agisce irrobustendo le ossa. Il binomio tra una dieta ricca di questo minerale ed un regolare programma di attività fisica è il modo migliore per prendersi cura del proprio scheletro e tenere alla larga fratture ed osteoporosi in qualsiasi stagione della vita.

E' indispensabile, però, anche l'assorbimento della vitamina D che controlla soprattutto l'assorbimento intestinale di calcio.

La cute sintetizza vitamina D e altri organi, come il fegato ed il rene, sono importanti nel metabolismo del calciferolo in quanto favoriscono la sua metabolizzazione ed attivazione.

Per aumentare i livelli di questa vitamina nella dieta, è importante consumare le giuste quantità di uova, salmone, burro e latte. Dato che la quasi totalità di vitamina D viene sintetizzata a livello cutaneo, soprattutto per gli anziani che già soffrono di osteoporosi è raccomandabile associare ad una dieta equilibrata una giusta esposizione al sole.

FORMAGGIO	mg di calcio per 100 grammi
Grana	1169
Pecorino Siciliano	1162
Parmigiano	1159
Emmental	1145
Groviera	1123
Latteria	1057
Pecorino Romano	900
Fontina	870
Caciocavallo	860
Cheddar	810

Tab. 2 – I formaggi più ricchi di calcio

Fontina

La fontina è un formaggio particolarmente grasso e calorico, in quanto viene ottenuto a partire da latte vaccino intero. I lipidi sono tendenzialmente saturi, quindi poco salutari nel contesto di un'alimentazione ipercalorica e vita sedentaria. D'altro canto, trattandosi di un prodotto fermentato semi-crudo, si avvale di un contenuto vitaminico di tutto riguardo.

La fontina contiene una buona frazione proteica ad alto valore biologico e qualche traccia di lattosio. Oltre agli acidi grassi saturi, un ulteriore elemento che ne dovrebbe limitare il consumo è senz'altro il colesterolo, presente in abbondante quantità. I soggetti che, in merito al contenuto lipidico, dovrebbero moderarne il consumo sono in particolare i dislipidemici (che soffrono di ipercolesterolemia) e quelli in sovrappeso.

Come molti altri formaggi, la fontina è ricca di sodio, pertanto non si presta all'alimentazione dell'iperteso. Apporta anche notevoli quantità di calcio e fosforo che, se da un lato favorisce il raggiungimento della razione raccomandata del primo, costituisce anche una fonte potenzialmente eccessiva del secondo (vedi rapporto Ca/P). Abbondano vitamine quali riboflavina (vit. B2) e vitamina A.

Lipidi	
Acidi grassi saturi	14,73 g
Acidi grassi monoinsaturi	6,90 g
Acidi grassi polinsaturi	1,42 g
Colesterolo	82,0 mg
Carboidrati	
Zuccheri solubili	0,8 g

Tab. 3 – Valori nutrizionali (per 100g di parte edibile)

Vallée d'Aoste Fromadzo

La quantità di grasso, nel Fromadzo, può essere inferiore al 20% nel tipo magro, o compreso fra il 20 e il 35% nel tipo semi-grasso. Essendo meno grasso della Fontina, questo formaggio poteva essere conservato più a lungo, inoltre, la panna che affiora naturalmente dopo 12 ore di riposo, permetteva di produrre del burro utile per il consumo della famiglia e per la vendita.

Energia	293 kcal
Acqua	44 g
Proteine	32 g
Lipidi	17 g
Colesterolo	-
Carboidrati disponibili	-
Amido	-
Zuccheri solubili	3 g

Tab. 4 – Valori nutrizionali (per 100g di parte edibile)

Toma di Gressoney

La tecnica di produzione è simile a quella del fromadzo – e delle tome prodotte in altre regioni – utilizzando il latte di due mungiture, parzialmente scremato.

La differenza rispetto alla fontina, prodotta in alpeggi di grandi dimensioni con oltre un centinaio di capi bovini, discende da un diverso sfruttamento del territorio, caratteristico della cultura walser. Come per il fromadzo, la lavorazione della toma di Gressoney consente di produrre dell'ottimo burro, un tempo più redditizio del formaggio.

Energia	371 kcal
Proteine	27 g
Carboidrati	1 g
Lipidi	29 g
Colesterolo	93 mg
Ferro	3,9 mg
Vitamina A	3,1 mg

Tab. 5 – Valori nutrizionali (per 100g di parte edibile)

Bleu d'Aoste

Il **Bleu d'Aoste**, formaggio erborinato a pasta morbida, premiato con la medaglia d'oro alle "Olimpiadi dei formaggi di montagna" del 2005, è una produzione che ha conquistato immediatamente l'apprezzamento degli esperti e del mercato. Prodotto dalla Centrale Laitiere d'Aoste, il Bleu è ottenuto esclusivamente con latte valdostano di allevamenti situati al di sopra dei 700 metri di altitudine. La stagionatura, ottenuta attraverso l'utilizzo di muffe selezionate, richiede tra i 90 e i 120 giorni.

Energia	320 kcal
Proteine	18,5 g
Carboidrati	0,1 g
Grassi	25 g
Minerali	420 mg
Calcio	360 mg

Tab. 6 – Valori nutrizionali (per 100g di parte edibile)

Attenzione comunque a grassi e calorie!!!!

Formaggi sì, ma con moderazione. Nonostante l'importanza del calcio, con grassi e calorie è meglio non eccedere. Innanzitutto, quindi, è essenziale abbandonare l'usanza di consumare questo alimento a fine pasto, quasi fosse un contorno; in una dieta equilibrata bisognerebbe invece lasciar spazio a due - tre porzioni da 50 grammi di formaggio a pasto, da consumarsi come alternativa alla carne, al pesce o alle uova.

Testo a cura di Caterina Ciancamerla

Cenni sul ruolo del formaggio nella storia economica della Valle d'Aosta e nella cucina tradizionale

In Valle d'Aosta ossia "il paese dei Salassi alti" come definì la Regione Monsignor Della Chiesa nella sua "Relazione dello Stato Presente del Piemonte" del 1635, la produzione di formaggio ha sempre avuto un posto di rilievo. Egli scrisse: "... ed essendo tutte queste valli di fecondissimi pascoli provviste, mandano i Vall'Ostenghi grandissima quantità di carni, di formaggi, e di butiri ai popoli loro vicini". Si evince quindi che burro e formaggi erano venduti al di fuori della Regione per poter acquistare quei prodotti che la valle non possedeva. Ma la fama dei formaggi valdostani era ben precedente se nel 1477 Pantaleone da Confienza nella sua "Summa Lacticiniorum" anche se non ancora chiamato Fontina, così descriveva il tipico formaggio aostano: "... Si fanno con latte di vacca ... Filano alquanto se vengono riscaldati con acqua o fuoco o al contatto con le cibarie che ne sono guarnite ..."; come si evince, le caratteristiche sono proprio quelle della Fontina.

La bontà della Fontina per la "fonduta", definita "formaggio squagliato" era così affermata che nel 1801, l'anonimo autore o autrice de "La cuoca di buon gusto" operante nel basso Piemonte, consigliava il "formaggio dolce della Valle d'Aosta" di cui riporto di seguito il testo:

"FORMAGGIO SQUAGLIATO - Tagliato sottilmente si pone nel piatto con un pocolino d'acqua, e dimenando si squaglia. Allontanato dal fuoco vi si unisce qualche rosso

d'uovo (sempre dimenando) af-finchè riesca meno glutinoso. Il formaggio più adatto è il dolce della Valle d'Aosta".

Nel 1854 Giovanna Vialardi, vice capo cuoco delle LL.MM. Carlo Alberto e Vittorio Emanuele II nel suo "Trattato di Cucina e Pasticceria Moderna" per la preparazione della *"fonduta (fondue) al naturale"* indica espressamente di utilizzare *"formaggio grasso detto fontina"*.

Ma se alla commercializzazione all'esterno della Valle erano destinate prevalentemente le Fontine e le Tome perché di maggiore valore e più facilmente conservabili, in Valle nella cucina quotidiana si consumavano tantissimi altri formaggi o produzioni lattiero casearie minori come per esempio il "séras" e la "brossa", entrambi derivati dal siero della lavorazione del latte e mangiati generalmente con la polenta. Il formaggio, insieme al latte e alle poche uova, rappresentava un'importante fonte di proteine che sostituiva carne e pesce per cui un pezzo di formaggio veniva consumato quasi ad ogni pasto se non era già presente nel piatto unico; inoltre, rientrava in moltissime ricette tradizionali come la polenta grassa dei giorni di festa (polenta piuttosto soda in cui burro e toma o fontina a piccoli pezzi vengono aggiunti direttamente nel paiolo, ma fuori dal fuoco in modo che qualche pezzetto rimanga evidente e filante) da non confondersi con la più moderna polenta pasticciata (strati di fette di polenta alternate a fette di Fontina o Toma e gratinata). Una variante della polenta grassa è "Lo Viandon" della Valtournenche in cui insieme alla farina vengono mescolati pezzettini di pane nero secco (dopo mesi il pane non poteva più essere masticato e questo era un modo alternativo di utilizzarlo). Chi in casa aveva a disposizione il forno della stufa o il "potagé" scaldato dalle braci, preparava anche piatti gratinati con Fontina o Toma a base di patate lesse affettate. La Fontina e la Toma andavano anche ad arricchire le numerose zuppe di pane ("seupe i plat") costituite da strati alternati di pane bagnati con brodo (talvolta di carne ma in genere di verdure), formaggio ed eventualmente verdure o erbe spontanee e cotte sulla stufa o sul trepiedi del camino in pentole in ghisa pesante (senza essere mescolate) che solo da quando sono entrati i forni in tutte le case si cuociono al forno. Talvolta in queste zuppe, a seconda delle zone e delle abitudini famigliari, veniva anche aggiunta della pasta corta o del riso (nella Valle di Cogne). Diversa è invece la "skilà", una sorta di panata con verdure di stagione o semplicemente con porri a cui a fine cottura si aggiungono pezzetti di Fontina o Toma. Gli stessi formaggi andavano talvolta ad arricchire le varie "péile" o "peilà" (polentine morbide di vari cereali) con eventuale aggiunta di patate cotte nella stessa acqua. Una preparazione semplice erano anche le frittate fatte con pezzi di formaggio diventato un poco secco e messo a bagno nelle uova sbattute con un pizzico di farina e un poco di latte. Di influenza piemontese sono invece le crespelle alla valdostana, gli gnocchi di patate conditi con Fontina, Toma o più

recentemente con il Bleu d'Aoste. La famosa "cotoletta alla valdostana" non è invece tradizionale, ma una ricetta creata per le esigenze dei turisti.

La cucina, tuttavia, con il tempo si evolve e si modifica in base ai modi di vivere e alle esigenze nutrizionali; inoltre viene "contaminata" da altre culture. Conseguentemente, con i formaggi valdostani oggi si possono creare nuove ricette appetitose e sfiziose sia ispirandosi alla tradizione che alla fantasia.

Testo a cura di Giovanna Ruo Berchera

Sformatini di ortiche con fonduta

Mediamente facile

Preparazione: 40'

Cottura: 40'

Ingredienti per 4 persone

Per gli sformatini

300 g circa di punte di ortiche

2,5 dl di latte

3 uova

2 cucchiaini di Parmigiano grattugiato

60 g di burro

45 g di farina

sale

Per la fonduta

200 g di Fontina della Valle d'Aosta

1,2 dl di latte fresco intero

2 tuorli

Preparate gli sformatini. Preparate una densa besciamella con 45 g di burro, la farina e il latte. Sbollentate le ortiche in poca acqua o al vapore, scolatele, strizzatele e tritatele a mano o nel mixer. Unite il Parmigiano e le uova, regolate di sale e versate in stampini individuali imburrati. Cuocete a bagnomaria in forno a 180 °C per 20-30 minuti.

Preparate la fonduta. Tagliate la Fontina a cubetti molto piccoli, mettetela in un polsonetto, versate il latte e lasciate riposare per un paio d'ore in luogo fresco (non in frigorifero) o per una notte in frigorifero.

Immergete il polsonetto a bagnomaria tenendo la fiamma piuttosto bassa (l'acqua non deve essere in forte ebollizione, deve solamente fremere). Quando il formaggio inizierà a fondere rimestate in continuazione con un cucchiaino di legno con movimenti trasversali. Ad un certo punto otterrete una massa filante, pertanto mescolate delicatamente sempre con movimenti nel senso del diametro passando di tanto in tanto il cucchiaino intorno al polsonetto.

Appena il formaggio sarà sciolto ma ancora leggermente filante, incorporate i tuorli mescolando con una frusta o con un cucchiaino di legno. Se il formaggio fosse

leggermente grumoso, passatelo eventualmente al setaccio prima o dopo aver unito i tuorli. Quando il composto avrà assunto la consistenza di una crema vellutata togliete immediatamente la fonduta dal bagnomaria.

Nappate i piatti (riscaldati) con la fonduta, appoggiate sopra ognuno uno sformatino e servite guarnendo a piacere.

Ricetta di Giovanni Paladini

Bignè di porcini con crema di caprino

Mediamente facile

Preparazione: 1 h

Cottura: 1 h

Ingredienti per 8 persone

Per la pasta choux

125 g farina tipo 0

100 g burro

15 g zucchero

2,5 dl di acqua

4 uova

sale q.b.

Per il ripieno e il completamento

300 g di besciamella molto fluida fatta con latte e panna

200-300 g di formaggio caprino

3 funghi porcini

1 spicchio d'aglio

1/2 cucchiaino di prezzemolo tritato

olio extravergine di oliva

sale e pepe

Portate a ebollizione il burro tagliato a pezzetti con l'acqua, lo zucchero e salate. Togliete dal fuoco, versate la farina tutta insieme, rimescolate di continuo con una spatola di legno, rimettete sul fuoco e continuate a rimestare finché il composto non si attaccherà più né alla spatola né alla pentola e tenderà a sfrigolare formando una leggera patina sul fondo della pentola. A questo punto togliete l'impasto dal fuoco,

attendete 3-4 minuti poi incorporate le uova intere una alla volta sbattendo energicamente. La pasta dovrà risultare morbida ma non liquida.

Mettete il composto in una tasca da pasticciare con bocchetta liscia da 7-10 mm e fate scendere il composto a piccoli mucchietti della dimensione di una piccola noce a una distanza di almeno due dita tra di loro. Cuocete in forno già caldo a 200-210 °C per una ventina di minuti.

Pulite i porcini, lavateli, tagliateli a cubetti e cuoceteli con un filo di olio, l'aglio tritato (o diviso in metà se preferite), sale e pepe. A cottura ultimata spolverizzate con il prezzemolo tritato.

Versate la besciamella in un polsonetto, aggiungete il caprino sminuzzato e fate sciogliere il tutto a bagnomaria, mescolando.

Farcite i bigné con i funghi quindi sistemateli in fondine riscaldate in cui avrete versato un poco di crema di caprino.

Ricetta di Giovanni Paladini

Reblec con verdure al vapore e mostarda ai frutti di bosco

Facilissima

Preparazione 20'

Cottura: 20'

Ingredienti per 4 – 6 persone

800 g di formaggio Reblec

150 g di frutti di bosco misti

100 g di zucchero

1 cucchiaino di senape forte

1 foglia di alloro

200 g di carote

200 g di zucchine

olio extravergine di oliva

sale

Mettete i frutti di bosco in un pentolino con lo zucchero, 2 g di sale, e una foglia di alloro. Cuocete per 5-6 minuti poi aggiungete la senape. Spegnete, mescolate in modo da diluire bene la senape e lasciate raffreddare.

Pulite le verdure, tagliatele a cubetti o a bastoncini e cuocetele al vapore o in poca acqua salata.

Disponete un cucchiaino di mostarda su un piatto, sistemate accanto (al centro) il reblec tagliato a fette quindi aggiungete da un lato le verdure tiepide condite con un filo di olio extravergine di oliva.

NOTA: la Fontina, il Fromadzo, la Toma e altri formaggi tipici valdostani sono presenti in numerose altre ricette (tradizionali e non) preparate in altre lezioni con tematiche diverse.

Ricetta di Giovanni Paladini