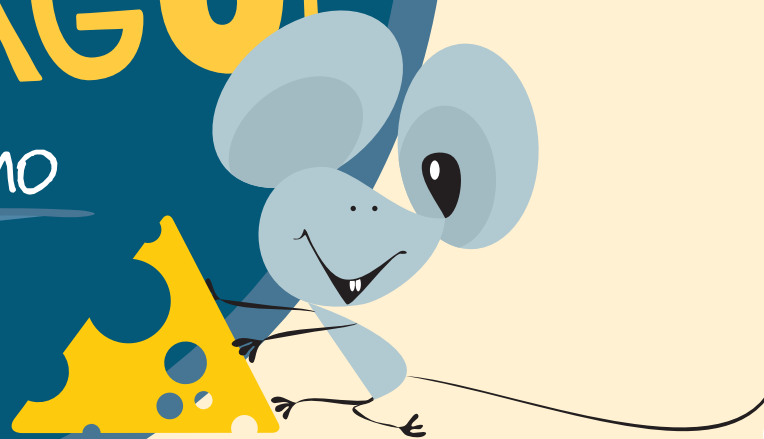


PICCOLA

PICCOLI

GUIDA PER ASSAGGIATORI DI FORMAGGI

di Tino il topino



La "Guida per assaggiatori di formaggio di Tino, il topino" è stata realizzata in collaborazione con **Onaf**, Organizzazione nazionale degli assaggiatori di formaggio.

www.onaf.it

CIAO

PICCOLO ASSAGGIATORE

Cari amici, viaggiatori instancabili della curiosità, ecco a voi una guida alla scoperta del formaggio, alimento di cui sono ghiottissimo.

Dove nasce il formaggio? Come si produce? Chi lo produce? E infine... come si assaggia? Vi accompagnerò in una bella storia fatta di natura, animali e gusti tutti da scoprire.

Non mi resta che augurarvi Buon Viaggio!

TINO
il topino



INDICE



Si parte!
Ecco l'indice, una piccola guida
per orientarsi e non perdersi mai!

1 Dal latte al formaggio

I pascoli	5
La vacca	6
La pecora	7
La capra	8
La bufala	9
Il latte	10
La cagliata	12
La stagionatura e l'affinamento	13

2 I formaggi a pasta molle

I formaggi freschi e molli	14
----------------------------------	----

3 I formaggi a pasta filata

Le paste filate	15
-----------------------	----

4 I formaggi a pasta semidura e dura

I formaggi semiduri	16
I formaggi duri	17
I formaggi pecorini	18

5 L'assaggio

Gli odori e gli aromi	19
I sapori	20
Il colore e la struttura	21

6 Gli abbinamenti

L'abbinamento con confetture e frutta	22
I formaggi in cucina	23

7 La nutrizione

Gli aspetti nutrizionali	24
--------------------------------	----



I PASCOLI

SAI COS'È LA
TRANSUMANZA?

L'ANTICA TRADIZIONE DELLA TRANSUMANZA È ANCORA PRATICATA SULLE ALPI E SUGLI APPENNINI: NELLA TARDA PRIMAVERA I PASTORI PORTANO MANDRIE E GREGGI SUI PASCOLI D'ALTAQUOTA; A SETTEMBRE LI RIPORTANO IN PIANURA.

Il pascolo è il primo ingrediente di un buon formaggio. Gli animali al pascolo brucano le erbe e i fiori freschi del prato. Nei mesi freddi, nelle stalle o nei recinti al coperto, si cibano del fieno. I profumi e gli aromi delle erbe e del fieno, catturati dal latte, si sprigionano poi nel formaggio.

È importante che gli animali siano **a contatto con il territorio e vivano in ambienti sani**. D'estate, si va in montagna alla ricerca dei malgari e dei pastori che fanno il formaggio in alta quota: oltre al paesaggio e l'aria pura, si trova la buona produzione casearia italiana.

LA VACCA

UN TEMPO, OGNI FAMIGLIA CONTADINA POSSEDEVA UNA VACCA E UN PAIO DI BUOI.



La bovina è un animale placido, che dà carne e latte indispensabili per l'alimentazione umana. L'uomo l'ha sempre rispettata e protetta e anche usata nei lavori dei campi. Un tempo, ogni famiglia contadina possedeva una vacca e un paio di buoi. D'inverno, la famiglia passava molte ore della giornata nella stalla al tepore degli animali.



LA PECORA

SAPEVI CHE...

L'AGNELINO NASCE NEL MOMENTO PIÙ SPLENDIDO DELL'ANNO, IN PRIMAVERA, E IL LATTE CHE AVANZA DALLA SUA LATTAZIONE DÀ LUOGO AI PRIMI FORMAGGI.

La pecora è l'animale più amato dall'uomo. Generazioni di adolescenti, per secoli, le hanno accompagnate al pascolo nelle belle contrade italiane. Il gregge che placidamente transita di prato in prato ci immerge in un mondo bucolico di cui stiamo perdendo le tracce. Anche nella mitologia la pecora ha avuto un momento di gloria: pensate al gregge di Polifemo che salva Ulisse e i suoi compagni.

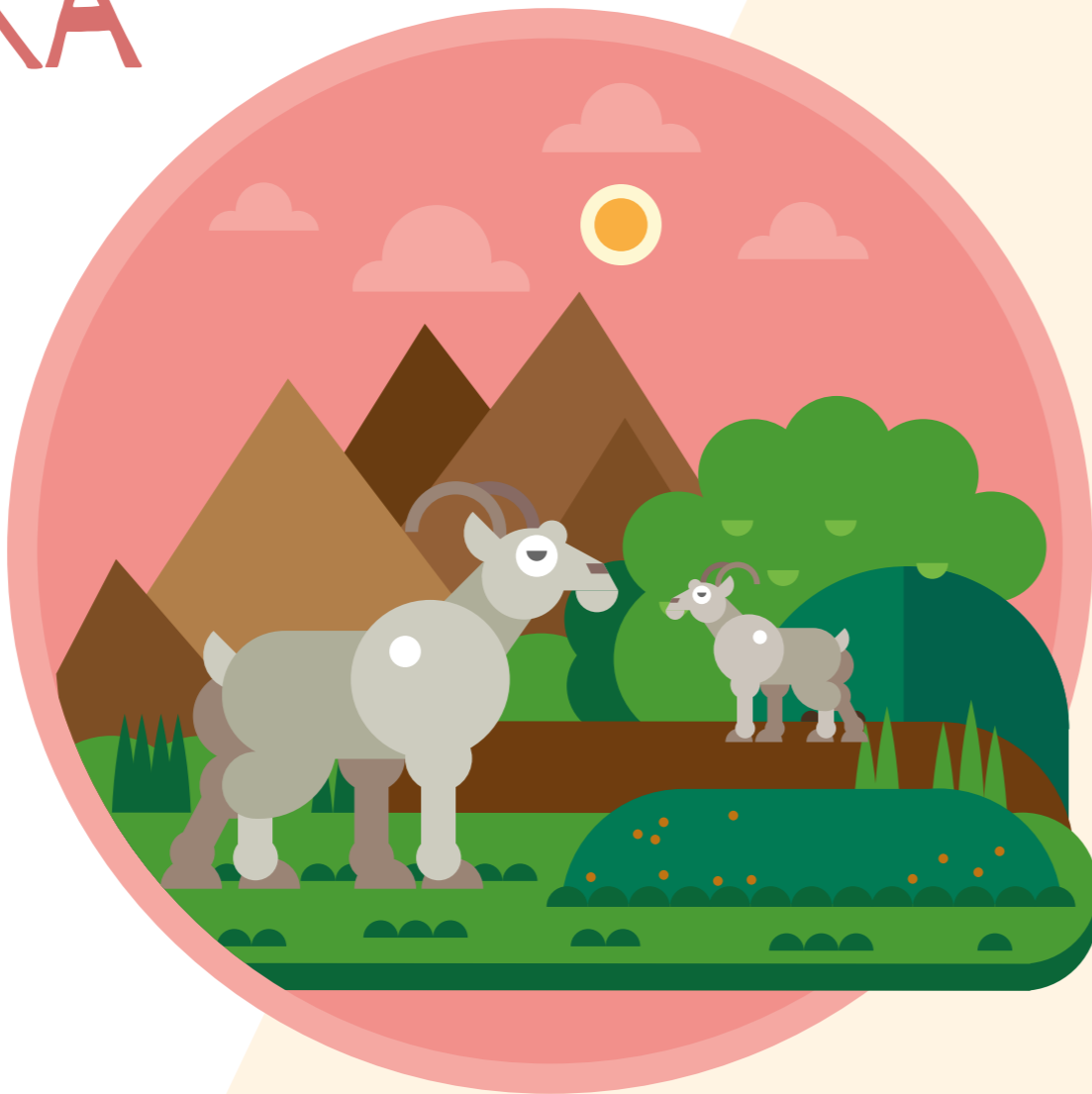


LA CAPRA

LA CAPRA È ROBUSTA, AGILE, SOPRAVVIVE IN AMBIENTI SECCHI, ARIDI. S'ARRAMPICA SUI CESPUGLI E BRUCA LE FOGLIE.



Fu una capra ad allattare Zeus, il re degli dei. Che si chiamasse Amaltea oppure che tale nome appartenesse alla ninfa proprietaria della capra, poco importa. Importa che il latte caprino allattò anche il figlio dell'uomo, in certi momenti difficili. **Nelle famiglie contadine d'un tempo, accanto alla vacca c'era sempre una capra.** Dal suo latte si ottengono formaggi che si consumano soprattutto freschi, ma non mancano le eccezioni.



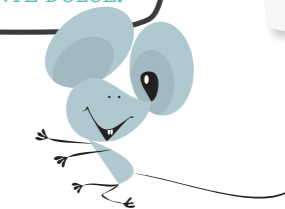
LA BUFALA

La bufala è giunta in Italia nel VI secolo e nei secoli che sono seguiti non è stata sottoposta a nessuna contaminazione per cui possiamo definirla "Bufala mediterranea italiana". Il suo allevamento si è sviluppato soprattutto in Campania e poi nel Lazio e nella Puglia. Ultimamente si è espanso anche in Lombardia e Piemonte. **L'animale predilige ambienti paludosi, quindi ricchi di acqua,** nei quali immerge il suo corpo piuttosto possente.

IL LATTE BUFALINO È IL PIÙ RICCO DI NUTRIENTI E DÀ FORMAGGI A PASTA FILATA TRA I QUALI IL PIÙ CONOSCIUTO È LA **MOZZARELLA DI BUFALA CAMPANA DOP,** DALLA TIPICA FRAGRANZA LATTICA E DELICATAMENTE DOLCE.

IL LATTE DI BUFALA E LA TECNICA DELLA FILATURA DELLA PASTA DEL FORMAGGIO SONO MADE IN ITALY

ANDIAMONE FIERI!



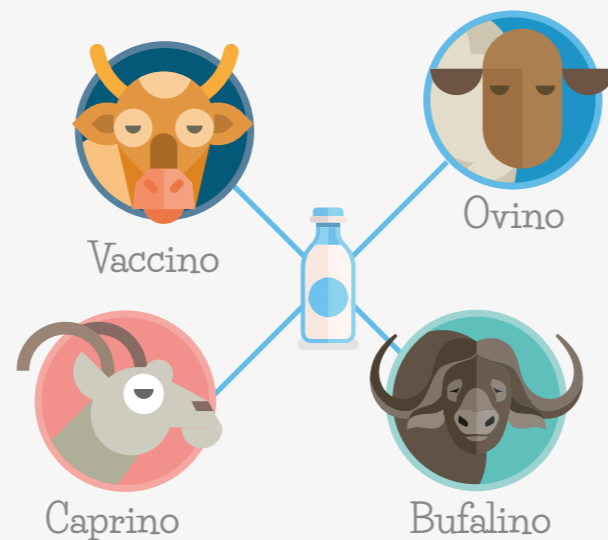
IL LATTE

IL LATTE È UN ALIMENTO COMPLETO: CONTIENE GRASSI, PROTEINE, ZUCCHERI E SALI MINERALI.

IN ITALIA TROVIAMO

4

TIPI DI LATTE



Il latte è un alimento completo: contiene grassi, proteine, zuccheri e sali minerali. Non per niente i cuccioli dell'uomo e degli animali vengono nutriti a latte nei loro primi mesi di vita. Fin dai tempi più antichi l'uomo si è posto il problema di conservare il latte più a lungo possibile. Ha imparato a trasformarlo in yogurt, in burro e nei formaggi, che conservano i nutrienti del latte per tempi più o meno lunghi, che diventano anche anni nel caso di caci molto stagionati.



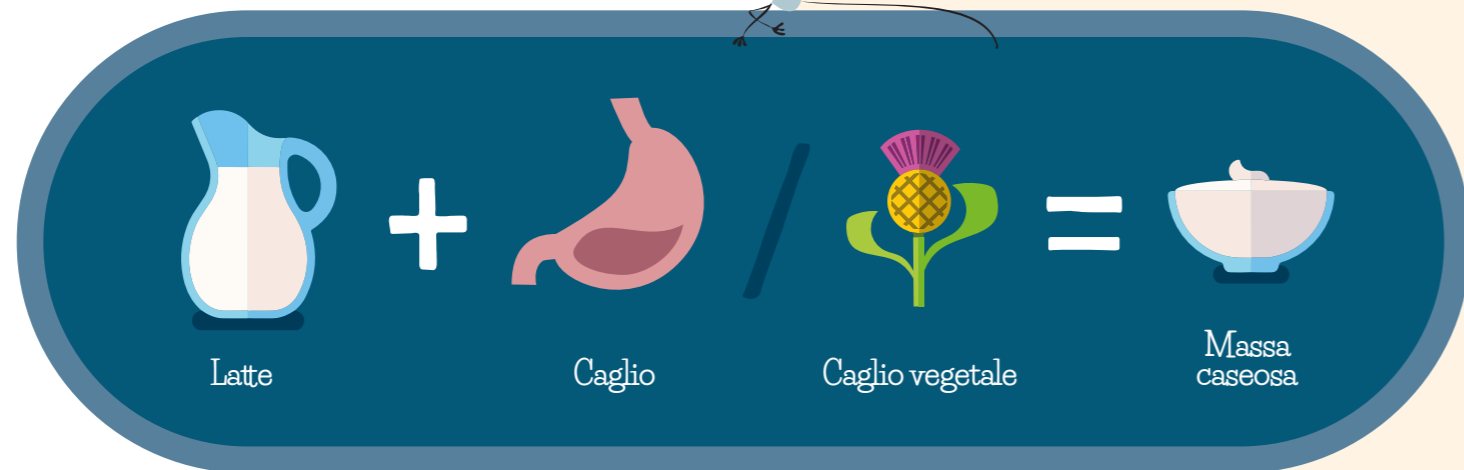
SAI COME CONSERVARE IL LATTE PIÙ A LUNGO POSSIBILE? TRASFORMANDOLO IN YOGURT, BURRO E NEI FORMAGGI.

Formaggio vuol dire dare forma stabile al latte. In Italia troviamo quattro tipi di latte: vaccino, ovino, caprino e bufalino. Ciascuno con caratteristiche biochimiche e organolettiche diverse. Queste caratteristiche si riversano nei latticini, nei formaggi e si esprimono diversamente se sono formaggi freschi o stagionati, molli o duri. Una varietà di gusti veramente eccezionale!

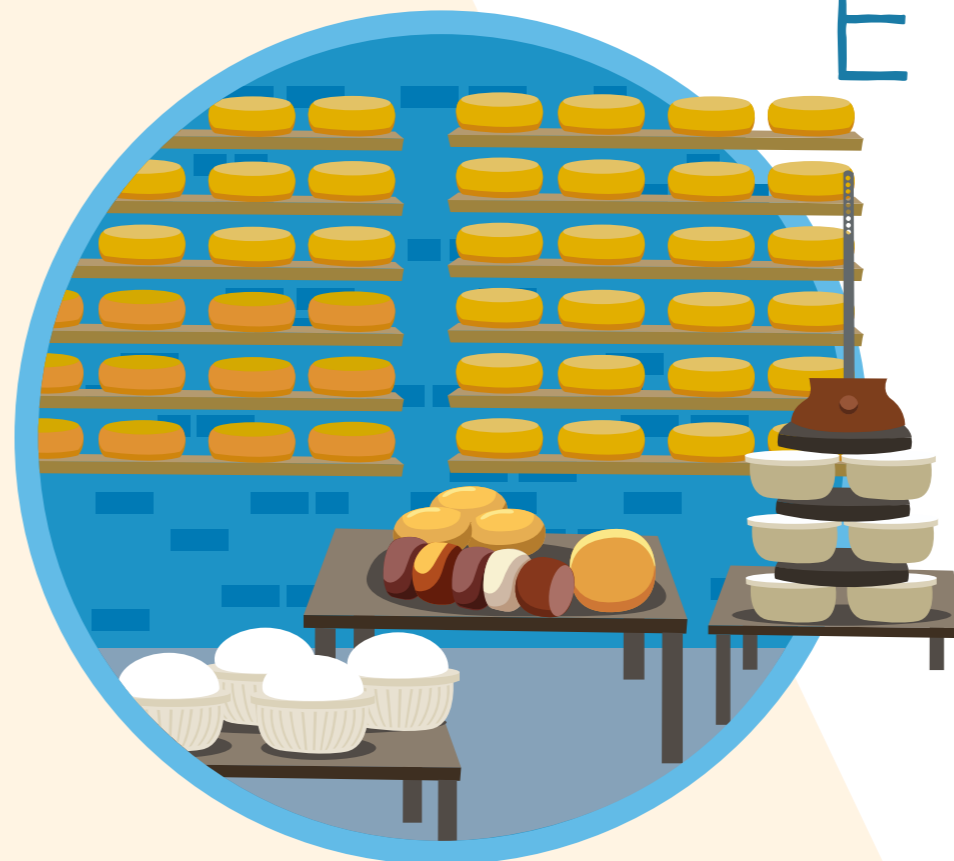
LA CAGLIATA

La cagliata è un formaggio freschissimo, appena prodotto. Il nome deriva dal fatto che al latte viene aggiunto il caglio, una sostanza che si trova negli stomaci degli animali lattanti o in alcuni vegetali come il cardo selvatico; esso ha il compito di far coagulare il latte separando le parti proteiche e grasse dal siero, ottenendo così una massa caseosa. Nel caso di formaggi molto morbidi, freschi e spalmabili, si può ridurre la quantità di caglio sfruttando invece il processo d'inacidimento del latte, simile a quello che produce lo yogurt. È il caso di certi formaggi caprini a fermentazione lattica. La cagliata viene poi messa in forma, salata, rivoltata, eventualmente pressata, e si trasforma così in formaggio. È questione di giorni, di settimane o di mesi, a seconda della tipologia di formaggio che si vuole ottenere.

SI CHIAMA CAGLIATA PERCHÈ AL LATTE VIENE AGGIUNTO IL CAGLIO, UNA SOSTANZA CHE SI TROVA NEGLI STOMACI DEGLI ANIMALI LATTANTI.



LA STAGIONATURA E L'AFFINAMENTO



LA DURATA DELLA STAGIONATURA È PROPORZIONALE ALLA DIMENSIONE DEL CACIO: VA DA POCHI GIORNI A QUALCHE MESE, MA PUÒ SUPERARE ANCHE QUALCHE ANNO.

L'ultima fase della lavorazione dei formaggi è la maturazione o stagionatura, attuata in locali a temperatura e umidità controllate, dalle ancestrali grotte alle fresche cantine fino ai magazzini supertecnologici. In questa fase, la struttura del formaggio si modifica lentamente producendo sostanze a basso peso molecolare responsabili degli aromi, degli odori e dei sapori tipici di ogni formaggio.



AFFINAMENTO

OLTRE ALLA STAGIONATURA, NECESSARIA PER OTTENERE UN FORMAGGIO CHE CORRISPONDA ALLE SUE PROPRIETÀ ORGANOLETICHE CODIFICATE, ESISTE LA TECNICA DELL'AFFINAMENTO, PRATICATA DA ESPERTI SELEZIONATORI.

SI TRATTA DI UN'ARTE CASEARIA CHE PERMETTE DI RAGGIUNGERE ASPETTI SENSORIALI QUALITATIVAMENTE SUPERIORI.

I FORMAGGI FRESCHI E MOLLI

I formaggi freschi hanno una vita brevissima, la loro pasta è molle, talvolta spalmabile, senza crosta o con una leggera pelle o buccia. Stracchini, crescenze, mozzarelle, robioli. Molto gradevoli quelli caprini, talvolta con una lieve impronta acida. Offrono una gamma di odori e aromi improntata sulle sensazioni lattiche: panna, burro, yogurt, talvolta ravvivate da cenni floreali. Il sapore è dolce. La struttura è cremosa, solubile, qualche volta lievemente adesiva al palato.

I FORMAGGI FRESCHI HANNO UNA VITA BREVISSIMA E UNA STRUTTURA CREMOSA. I FORMAGGI MOLLI HANNO UNA VITA UN PO' PIÙ LUNGA.



LE PASTE FILATE

LA FILATURA DELLA PASTA CASEOSA È UNA TECNICA TIPICAMENTE ITALIANA, SVILUPPATA SOPRATTUTTO AL SUD.

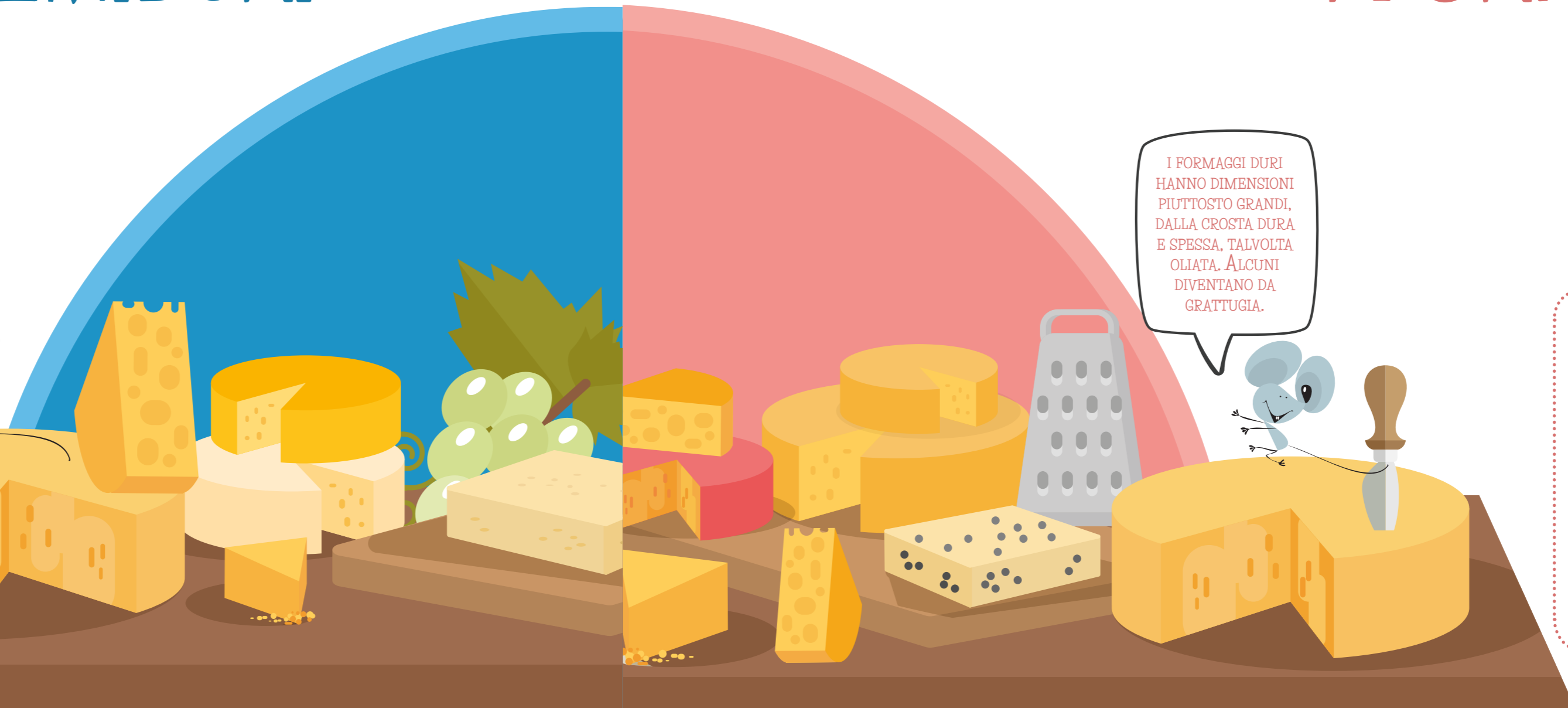


Entriamo nel regno delle mozzarelle, delle provole, dei provoloni e dei caciocavalli. Li accomuna la filatura della pasta caseosa, una tecnica tipicamente italiana, sviluppatasi soprattutto al Sud. In pratica, la pasta viene sminuzzata e fusa in acqua calda, poi tirata, quindi mozzata e avvolta su se stessa. **Il nome Mozzarella deriva appunto dal fatto che la pasta viene "mozzata" in piccole porzioni a forma ovoidale.** Le provole e i provoloni hanno generalmente forma a pera con o senza picciolo, e a melone. I caciocavalli sono provole messe a stagionare a coppie, legate con una corda, e quindi appese a cavallo di un palo.

I FORMAGGI SEMIDURI

Molti sono i formaggi italiani che rientrano in questa categoria, soprattutto vaccini. Tecnicamente un formaggio è considerato semiduro quando la sua quantità d'acqua va dal 38% al 44% e dal fatto che nella maggior parte dei casi si parte da latte intero. **Esistono poi formaggi che sono contemporaneamente semiduri e duri.** I formaggi semiduri vanno generalmente da un mese a tre o più mesi di stagionatura. La pasta, dal giallo paglierino al dorato, è occhiata; presenta un sottocrosta di spessore proporzionale alla stagionatura. Sentori di pascolo, di erbe e fiori freschi, di fieno; lievemente sapidi; la pasta varia dall'elastico al friabile.

UN FORMAGGIO È
CONSIDERATO SEMIDURO
QUANDO LA SUA QUANTITÀ
D'ACQUA VA DAL
38% AL 44%



I FORMAGGI DURI
HANNO DIMENSIONI
PIUTTOSTO GRANDI,
DALLA CROSTA DURA
E SPESSA, TALVOLTA
OLIATA. ALCUNI
DIVENTANO DA
GRATTUGIA.

I formaggi duri hanno una **percentuale d'acqua nella pasta inferiore al 38%** e sono per lo più a latte scremato. Sono a media e a lunga stagionatura. Ad essi appartengono i formaggi tipo grana. **La loro pasta è compatta, talvolta si scaglia col tipico coltellino;** in bocca è dura, spesso granulosa, dagli aromi di frutta secca e di spezie, talvolta di brodo di carne, soprattutto nei formaggi molto stagionati. A questa famiglia appartengono anche tantissimi pecorini.

I FORMAGGI PECORINI

Fin dal tempo degli Etruschi la pastorizia era praticata su tutto il suolo italiano. **Esistono due forme di allevamento delle pecore: quello stanziale esercitato nelle zone collinari, e la transumanza tipica degli Appennini**, oggi ormai in estinzione. Il gregge di pecore era un bene economico: forniva lana per i tessuti, latte per i formaggi e carne per le mense. Ai giorni nostri, con un'economia in parte mutata, **il latte costituisce la risorsa più importante**. Lo dimostra infatti l'ampia scelta di prodotti caseari d'origine ovina, soprattutto nel Centro e nel Sud Italia dove la tradi-

zione del gregge è più consolidata. Il latte ovino, ricco di sostanze grasse e proteiche, offre un'abbondante resa nella produzione dei formaggi. Essi poi si prestano a lunghe stagionature e affinamenti, offrendo via via nel tempo dei bouquet gusto-olfattivi ampi e diversi: dalla dolcezza del latte ovino, all'aroma di frutta secca, fino al piccante nell'ultimo periodo di vita. Tessitura della pasta compatta, solubile e lievemente granulosa.

IL GREGGE DI PECORE ERA UN BENE ECONOMICO: FORNIVA LANA PER I TESSUTI, LATTE PER I FORMAGGI E CARNE PER LE MENSE.



GLI ODORI E GLI AROMI



ESISTONO
8 FAMIGLIE
DI DESCRITTORI
DEGLI
ODORI-AROMI:

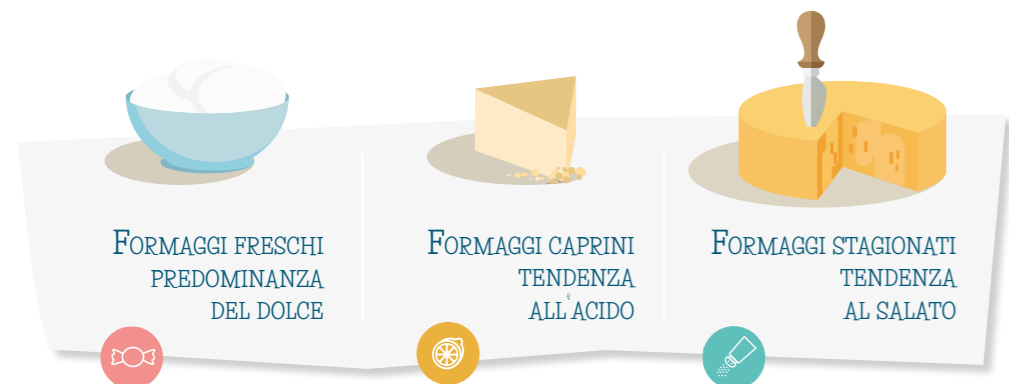
Lattica, vegetale, floreale, fruttata, tostata, animale, speziata, altre sensazioni legate alla tecnologia di produzione.



Il formaggio, durante la sua vita, è paragonabile a un laboratorio biochimico dove si succedono diverse reazioni con la rispettiva produzione di sostanze odorose diverse. Esse sono responsabili dell'insieme degli odori e degli aromi del formaggio. Il consumatore, quando lo assaggia, va alla ricerca del buon equilibrio fra di essi, ovvero di quel bouquet di fragranze gradevoli all'olfatto. **È il naso, infatti, a registrare qualità e ampiezza degli odori e degli aromi**, in

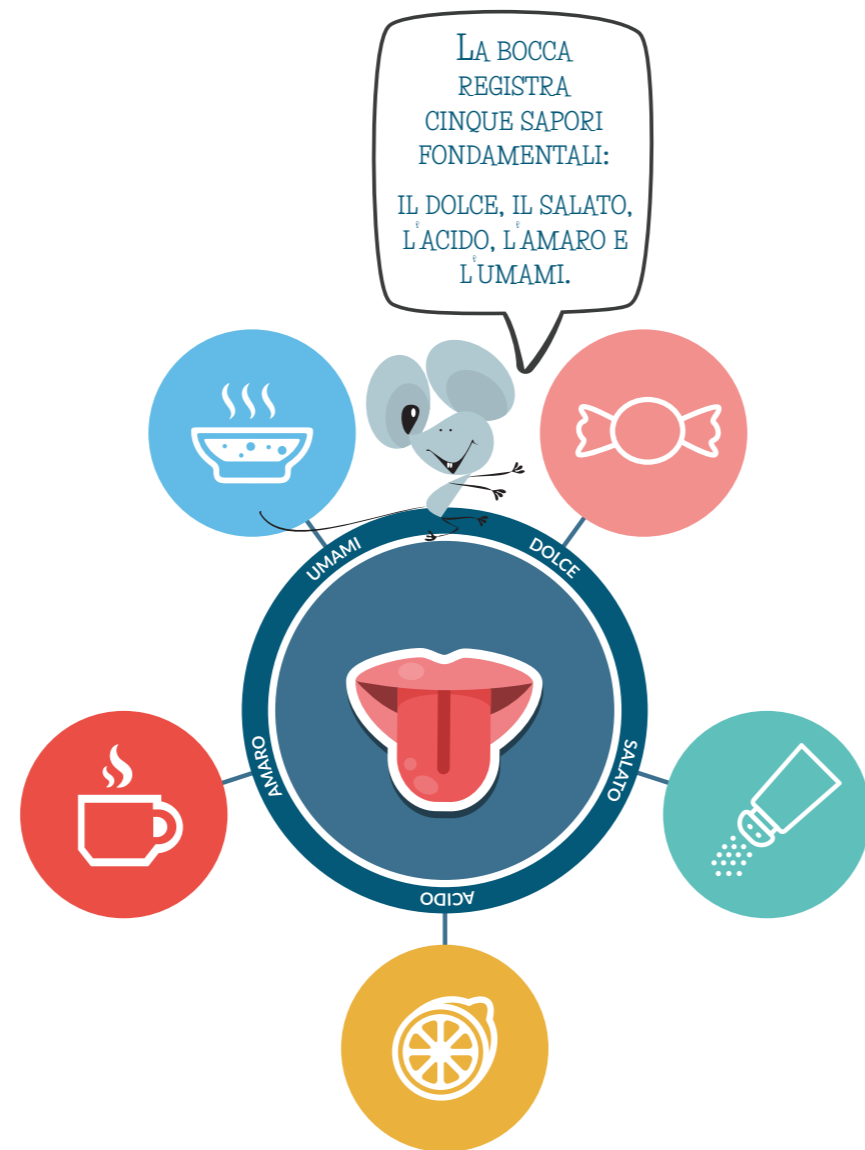
due momenti diversi e consequenziali. Dapprima, inspirando l'aria direttamente nel naso, la mucosa nasale percepisce gli odori; poi, quando mastichiamo il formaggio, ecco che l'aria dalla bocca esce dal naso, e la mucosa ripete l'analisi, registrando pure eventuali molecole odorose sfuggite durante la fase diretta. Per consuetudine, chiamiamo odori le percezioni olfattive per via diretta, aromi quelle per via indiretta.

I SAPORI

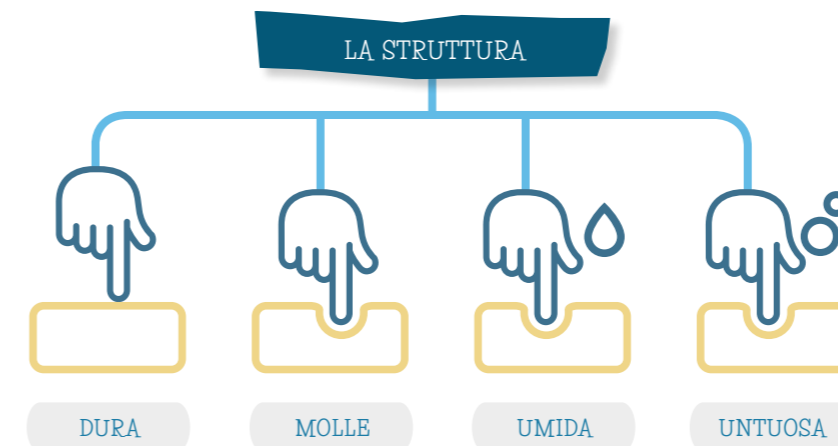


Nella tradizione dei popoli occidentali la bocca registra cinque sapori fondamentali: il dolce, il salato, l'acido, l'amaro e l'umami. Sono dei particolari recettori, distribuiti soprattutto sulla lingua, a cogliere i sapori. Nei formaggi è particolarmente desiderabile l'equilibrio dei primi tre, mentre l'amaro è considerato negativamente, salvo rare eccezioni, ad esempio quando gli animali si nutrono

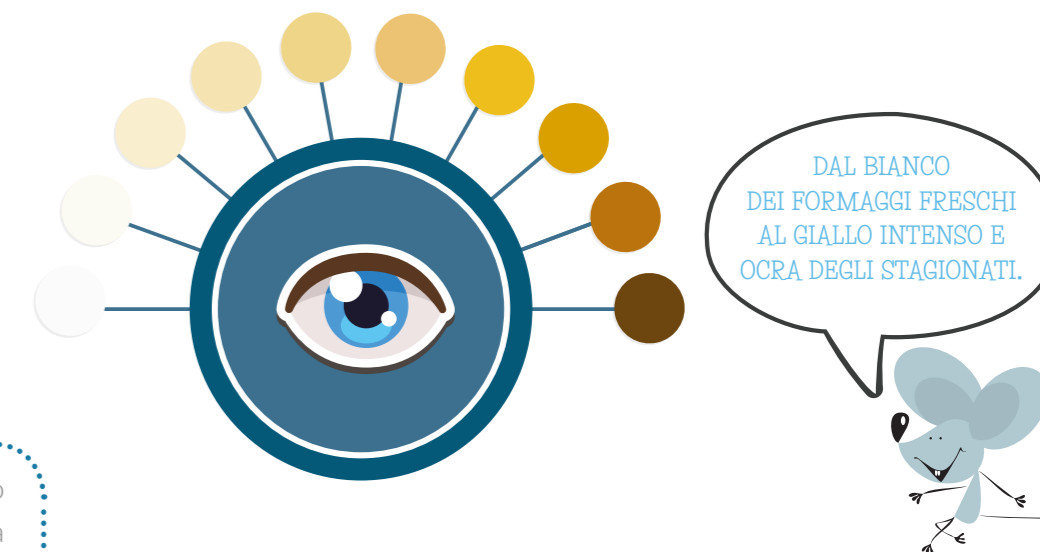
al pascolo di particolari essenze volgenti all'amaro. Si tratta ad ogni modo di un amaro poco persistente. Alla fine, è la loro combinazione a dettare il giudizio finale. L'età di chi assaggiare può spostare l'ago della bilancia dei sapori: i ragazzi e i giovani prediligono formaggi dolci e freschi; con l'avanzare degli anni ci si sposta verso formaggi sapidi e stagionati.



IL COLORE E LA STRUTTURA



Per controllare meglio se la pasta è molle, dura, umida, untuosa, ci si può aiutare coi polpastrelli delle dita. Ma è in bocca, con la masticazione, che la struttura viene analizzata completamente. Cremosa, tenera, adesiva nei freschi e molli; rigida, elastica, granulosa, sabbiosa nei semiduri e duri. Si analizza inoltre la riluttanza o la facilità a sciogliersi e la tendenza al piccante qualora i formaggi siano già stagionati. **Tutte queste sensazioni percepite in bocca, ovvero tattili della struttura ed olfattive degli aromi vengono unite ai sapori e determinano il gusto del formaggio.**



L'assaggio completo di un formaggio si avvale anche degli occhi che spesso decretano se proseguire o no la degustazione. **Gli occhi valutano il colore e la consistenza della pasta.** Il colore soprattutto, nei suoi componenti che vanno dal bianco dei formaggi freschi al giallo intenso e ocra degli stagionati. Gli occhi considerano l'occhiatura e gli eventuali difetti della pasta.

L'ABBINAMENTO CON CONFETTURE E FRUTTA

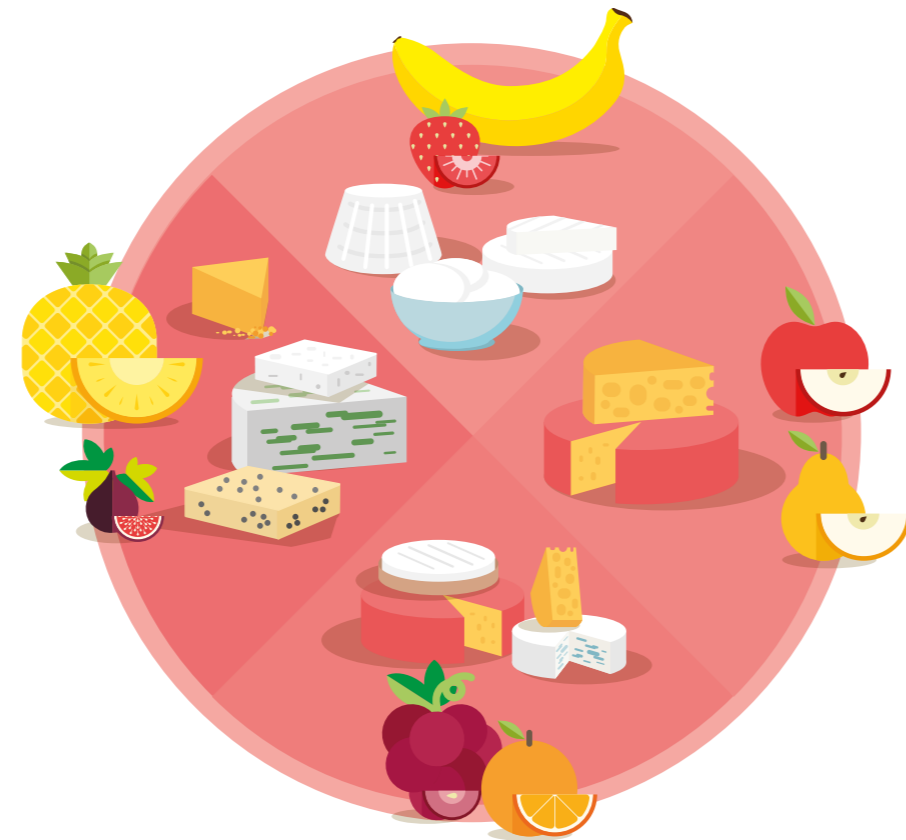
Le confetture di frutta, le marmellate di agrumi, la frutta fresca e matura contribuiscono a sciogliere la pasta del formaggio e contemporaneamente puliscono la bocca in modo piacevole, profumandola e rinfrescandola. Con una caciotella fresca abbinare la marmellata d'arance o qualche fragola. Con la mozzarella uno spicchio di pera oppure la confettura di ciliegie. Con un pecorino dolce una mela, con quello salato un grappolino d'uva o la confettura di fichi. Provate ad accostare i formaggi grana con i tanti mieli italiani, da quello d'acacia a quello di castagno, oppure con un miele millefiori.

È FACILE ABBINARE IL FORMAGGIO A UNA BUONA CONFETTURA.

CON I FORMAGGI FRESCHI SI ABBINANO LE MARMELLATE DI AGRUMI

CON I FORMAGGI STAGIONATI SONO PREFERIBILI LE CONFETTURE DI FICHI E DI CILIEGIE

CON I FORMAGGI PICCANTI ED ERBORINATI ABBINIAMO IL MIELE



QUAL È IL TUO FAVORITO?

ALCUNI PIATTI NAZIONALI ESALTANO IL FORMAGGIO, QUALI, AD ESEMPIO: LA PIZZA, GLI SPAGHETTI, I RAVIOLI, I RISOTTI, LA FONDUTA, LA POLENTA, LA FRITTATA.



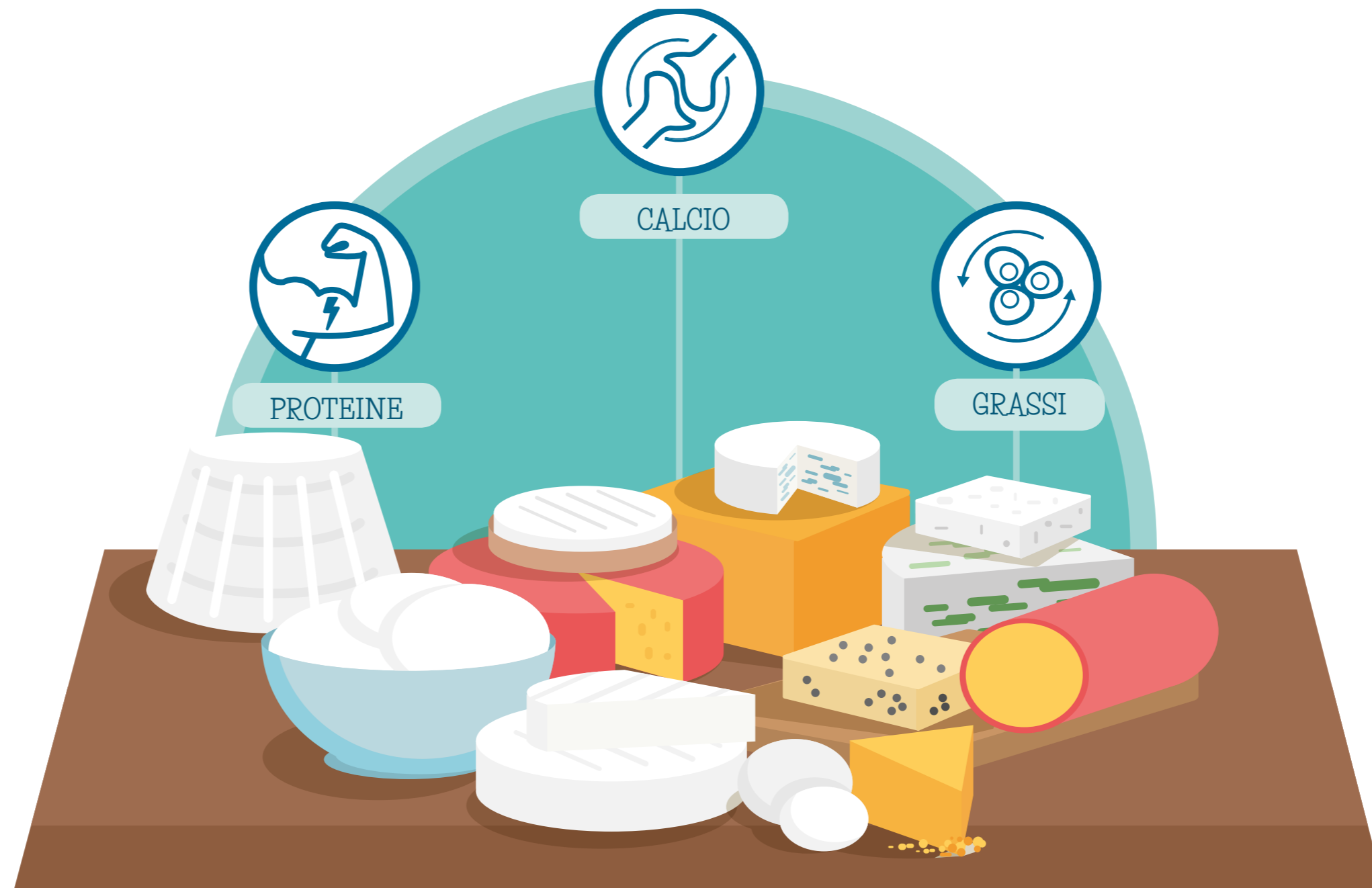
I FORMAGGI IN CUCINA

La cucina ai formaggi ha scritto capitoli importanti nella tradizione gastronomica italiana, dai fornelli casalinghi ai fuochi della ristorazione. **Ogni regione ha le sue ricette** che impiegano la produzione casearia locale: da una semplice insalata a una pietanza sontuosa, a un dolce. Il formaggio è un ingrediente versatile. Si adatta a molte situazioni: sulla brace, fritto in padella, cotto nel forno. Si sposa con tutti gli altri ingredienti: verdure, frutta fresca e secca, uova, sfoglia di grano, farina di mais, carni e pesci. Guarnisce tantissimi primi piatti a base di pasta, entra nei ripieni di ravioli, agnolotti, cappelletti e tortellini, ama gli gnocchi e il riso. Non disdegna i dolci, neppure i gelati, facendo concorrenza alla ricotta e allo yogurt, suoi amici fidati.

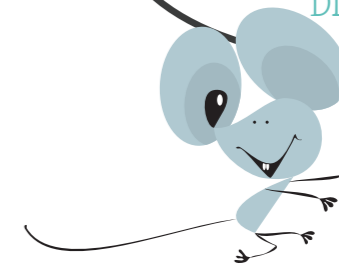
GLI ASPETTI NUTRIZIONALI

Il formaggio è adatto a persone di tutte le età. È particolarmente indicato per i bambini e i ragazzi in crescita in virtù del suo alto contenuto di proteine, di calcio e di grassi. Le altre componenti nutritive sono la microflora, le vitamine e i sali minerali. Esse hanno una concentrazione assai superiore a quella del latte, rispetto al quale presentano una migliore digeribilità, dovuta alla ridotta quantità di lattosio che nel formaggio si è trasformato in acido lattico. Inoltre, i formaggi prodotti da

animali alimentati su pascoli naturali, oltre a presentare uno spettro aromatico più ampio, sono ricchi di sostanze importanti per la salute dell'uomo, con un elevato grado di protezione antiossidante. I formaggi, in generale, per il loro alto valore energetico, sono particolarmente adatti alla dieta degli sportivi. Essendo comunque i formaggi ricchi di grassi, anche per loro, vale **la regola universale: farne un uso moderato, a seconda dell'età e della sanità fisica di chi li consuma.**



IL FORMAGGIO È INDICATO PER I BAMBINI E I RAGAZZI IN CRESCITA PER IL SUO ALTO CONTENUTO DI PROTEINE, DI CALCIO E DI GRASSI.



CARISSIMO

ESPLORATORE

Grazie per essere venuto con me alla scoperta di tutte le meraviglie che il formaggio ha da offrire.

Spero di averti insegnato qualcosa di interessante e che tu abbia già scelto il tuo formaggio preferito!

Buona degustazione e arrivederci alla prossima avventura!

TINO
il topino



Il Programma **Latte nelle scuole**, finanziato dall'**Unione Europea** e realizzato dal **Ministero delle politiche agricole, alimentari e forestali**, è una campagna di educazione alimentare sul consumo dei prodotti lattiero-caseari, dedicata agli allievi delle scuole primarie.



Segui il programma su 