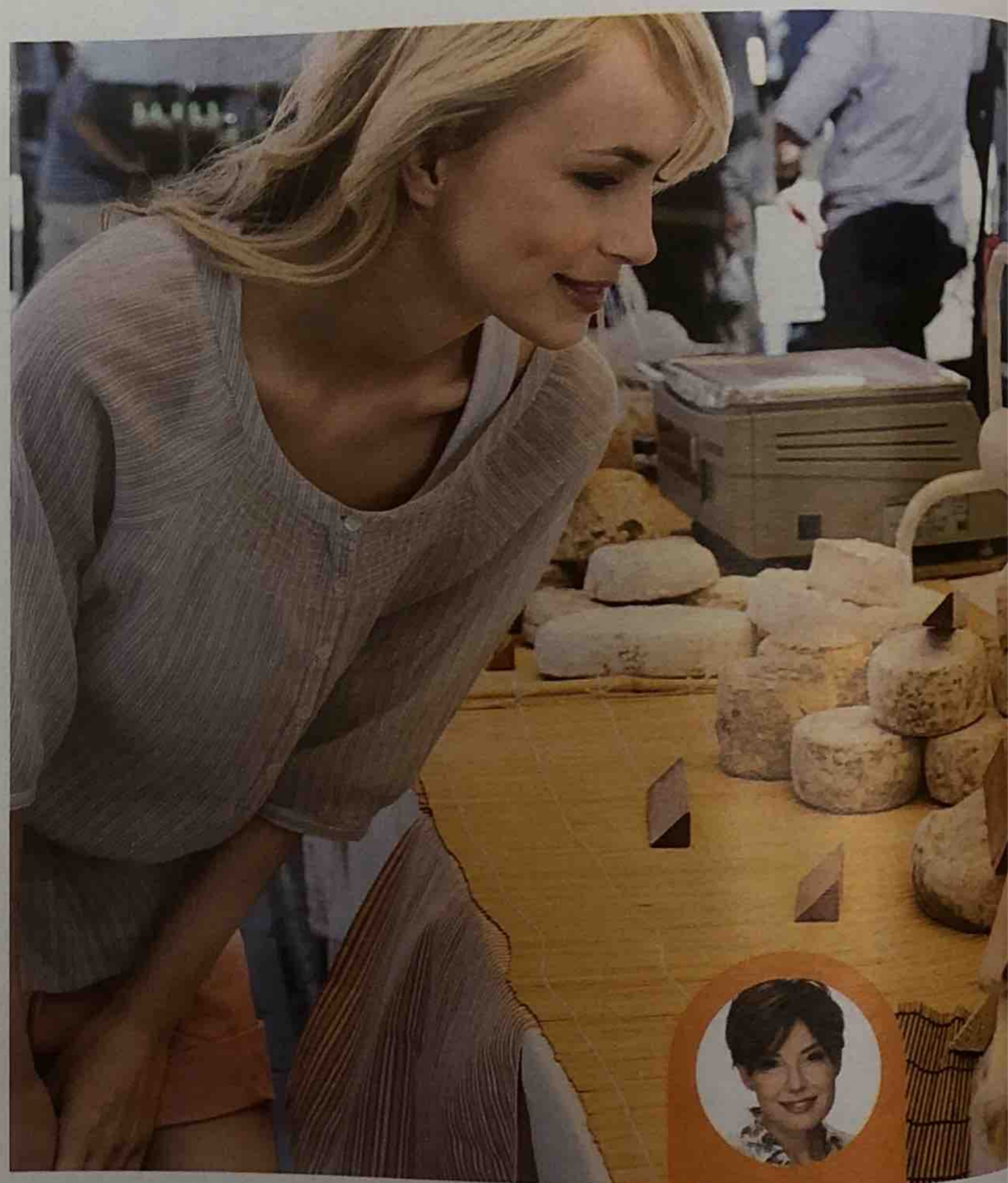
LA GUIDA AI FORMAGGI STAGIONATI

Alle giuste quantità sono una valida alternativa a carne, pesce e uova. Perché ricchi di proteine, vitamine e minerali

di **Angela Altomare**

I consumi di formaggi stagionati, da tavola e da grattugia, sono in crescita: lo rivela un'indagine realizzata dal Centro di ricerca su Retailing e Marketing (REM Lab) dell'Università Cattolica per conto di Assolatte, che ha registrato un +6,8% dal settembre 2016 allo stesso mese del 2017. Le ragioni? Secondo quanto emerge dallo studio, gli italiani considerano questi prodotti oltre che di elevata qualità e naturalità, anche pratici e utili da consumare in alternativa a carne e pesce. Ma sono veramente salutari per la linea e per la salute? Facciamo chiarezza con l'aiuto della dottoressa Laura Ferrero, specialista in Scienza dell'alimentazione a Torino, e della dottoressa Annamaria Bisignano, esperta in qualità e sicurezza alimentare a Potenza.



HANNO PIÙ PROTEINE DI QUELLI FRESCHI

Al pari della carne, del pesce e delle uova, i formaggi stagionati hanno proteine nobili, cioè complete di tutti i 9 amminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di sintetizzare e che deve necessariamente assumere attraverso l'alimentazione. «Rispetto a pesce e carne ne contengono quantità maggiori. Il parmigiano reggiano, ad esempio, ne fornisce ben 36 g all'etto contro i 24 g della carne di vitello e i 22 g del salmone. Anche rispetto ai formaggi freschi ne assicurano di più, proprio per via della stagionatura. In particolare, ne sono maggiormente ricchi quelli prodotti con il latte di mucca», afferma la dottoressa Ferrero.

I VANTAGGI PER LA SALUTE (ALLE GIUSTE DOSI)

I formaggi stagionati hanno un apporto calorico importante, tra le 350 e le 450 calorie ogni 100 g, ma basta fare attenzione alle dosi per poter beneficiare delle loro virtù nutrizionali. «Per non mettere a rischio la linea non bisogna superare i 50 g a porzione 2-3 volte la settimana in sostituzione di carne, pesce o uova a pranzo o a cena», suggerisce sempre la dottoressa Ferrero. «Anche se contengono tanti grassi, in particolare saturi, dannosi per la salute di cuore e arterie se consumati in eccesso, mangiati con moderazione i formaggi stagionati sono invece alleati della salute. E secondo recenti ricerche, la sinergia dei minerali di cui sono ricchi e di alcuni specifici componenti delle loro molecole lipidiche favorirebbe addirittura lo smaltimento a livello intestinale dei grassi contenuti, limitandone l'assimilazione da parte dell'organismo e contribuendo al mantenimento del peso corporeo». Inoltre, i formaggi stagionati sono ricchi di vitamine: «Assicurano la A, alleata della pelle e degli occhi, la D, utile per le articolazioni e la E, preziosa per prevenire →

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA LAURA FERRERO

Specialista in Scienza dell'alimentazione a Torino

Scrivile a: starbene@mondadori.it

JUMPFOTO, SHUTTERSTOCK (2)

Come conservarli

«I formaggi stagionati possono essere conservati per circa due settimane in frigorifero, in pezzi medi e grossi, senza perdere le caratteristiche del prodotto appena acquistato per via dello scarso contenuto idrico, del tenore di sale e della bassa acidità, che inibiscono lo sviluppo di agenti patogeni e lo rendono un alimento sicuro sotto tutti i punti di vista, soprattutto se stagionato per più di 60 giorni», spiega la dottoressa Annamaria Bisignano, esperta in qualità e sicurezza alimentare a Potenza. Che fornisce anche un'altra preziosa dritta: «Per scongiurare il rischio di contaminazioni è consigliabile sempre conservare questi formaggi sui ripiani più alti del frigorifero, riponendoli in contenitori con coperchio a chiusura ermetica».

LA TOP 11 DELLA CATEGORIA

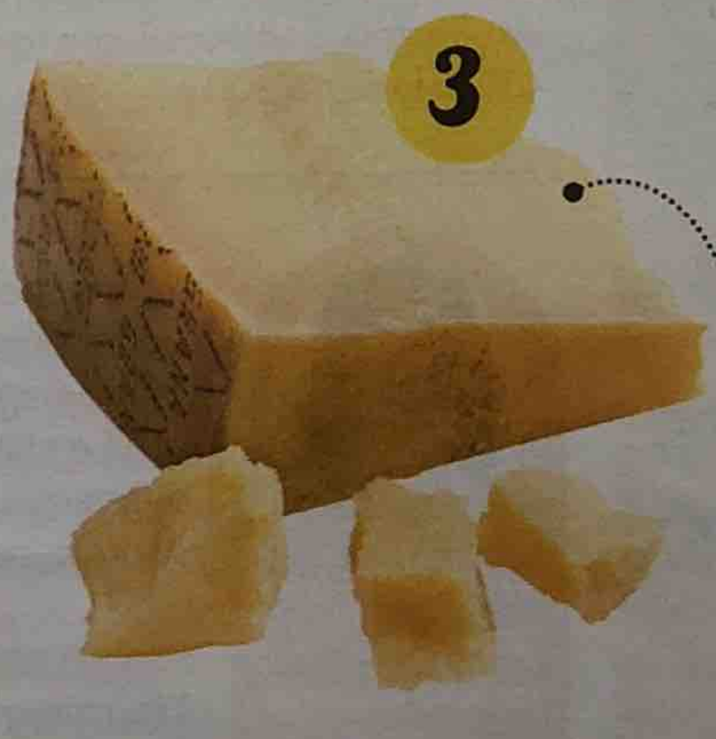
SCOPRI LE QUALITÀ NUTRIZIONALI (E LE EVENTUALI CONTROINDICAZIONI) DELLE VARIETÀ PIÙ CONOSCIUTE E CONSUMATE NEL NOSTRO PAESE

Fontina Dop

È un formaggio a pasta molle e semicruda, più o meno stagionato, prodotto esclusivamente nell'area geografica della Val d'Aosta con latte intero di mucca. Ha un elevato contenuto di grassi, per lo più saturi, di colesterolo e di sodio, che lo rendono poco adatto per chi soffre di pressione alta o è in sovrappeso. Ha però tante vitamine preziose, in particolare la A e quelle del gruppo B, utili per il buon funzionamento dell'organismo. 343 calorie ogni 100 g.

Scamorza

È un formaggio a pasta filata, prodotto con latte vaccino o (più raramente) con quello di pecora o di bufala. Ha una stagionatura breve, che varia da 1 a 3 settimane. Bianca o affumicata, ha un elevato contenuto di grassi, anche se leggermente inferiore rispetto agli altri stagionati. Ha inoltre una piccola concentrazione di lattosio che può dare problemi in caso di gravi sensibilità. Grazie alla ricchezza di calcio, è ideale per i bambini e per gli anziani a rischio di osteoporosi. 207 calorie per 100 g.



Parmigiano Dop

Ha una stagionatura di almeno 12 mesi. Viene prodotto con latte vaccino parzialmente scremato. È meno grasso e più proteico rispetto agli altri formaggi della categoria; inoltre, ha un alto contenuto di calcio, utile alle ossa. Ma è anche ricco in sodio e colesterolo. 387 calorie per 100 g.

Caprino

Prodotto con latte di capra fresco, è più magro e digeribile rispetto a quelli di mucca grazie al suo ridotto contenuto di lipidi e caseina. Contiene inoltre maggiori quantità di minerali preziosi come il ferro e il calcio ed è ricco di fermenti lattici, microrganismi che assicurano un buon funzionamento dell'intestino e mantengono efficiente il nostro sistema immunitario, cioè di difesa. 364 calorie per 100 g.

Gorgonzola

È un formaggio a pasta cruda e molle a erborinatura diffusa per via della presenza di funghi del genere *Penicillum* che gli conferiscono sapore. Ne esistono due varietà, una più piccante e una dolce. La presenza dei funghi rende questo formaggio molto digeribile. Contiene però molti grassi, colesterolo e sodio, e va consumato di conseguenza solo in via occasionale e in quantità limitata (10 g). 324 calorie per 100 g.

Provola

Viene prodotta con il processo di filatura del latte e stagionata per un periodo che va da 24 ore ai 10 giorni. È una buona fonte di calcio e fosforo, ma anche di vitamine, in particolare quelle del gruppo B, la C e la E, importanti per la funzione antiossidante che contrasta i fenomeni di invecchiamento. Di contro ha però un elevato contenuto di colesterolo (in un etto ce ne sono circa 90 mg). Inoltre, è ricca di grassi saturi e va consumata con moderazione. 260 calorie per 100 g.

Caciocavallo Dop

Viene prodotto con latte vaccino e stagionato per 3-4 mesi. Contiene pochissimo lattosio, il che lo rende adatto anche agli intolleranti. È un'eccellente fonte di calcio, alleato delle ossa. 439 calorie per 100 g.

Quelli garantiti da Slow Food

La provola dei Nebrodi, il Maiorchino, il pecorino di Monte Poro, il caciocavallo podolico della Basilicata e molti altri formaggi tradizionali sono tutelati dal Presìdio Slow food. Hanno eccellenti qualità: sono prodotti da piccoli produttori locali con latte crudo derivato da razze autoctone, utilizzando strumenti e tecniche antiche di produzione e senza usare fermenti industriali, cagli sintetici o cagliate.

Ogni formaggio dei Presìdi Slow Food è prodotto secondo un protocollo disciplinare specifico, redatto dagli stessi produttori, che stabilisce le norme di produzione. I formaggi "protetti" li riconosci dal contrassegno "Presidio Slow Food" impresso sull'etichetta oppure sulla confezione. Per trovare l'elenco completo dei presidi e dei relativi formaggi, consulta il sito *slowfood.it*.

Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA ANNAMARIA BISIGNANO

Esperta in qualità e sicurezza alimentare a Potenza

Tel. 02-70300159
14 settembre ore 15-16

→ l'invecchiamento cellulare. Apportano inoltre tanti minerali, in particolare il calcio e il fosforo, indispensabili per mantenere in salute ossa, muscoli e sistema nervoso. E sono un'ottima fonte di energia immediatamente disponibile, adatta soprattutto per chi fa sport», prosegue l'esperta.

VANNO BENE ANCHE PER GLI INTOLLERANTI

I formaggi stagionati a pasta dura o extra-dura (come il grana padano, il pecorino, il caciocavallo o la provola) possono essere consumati anche dagli intolleranti al lattosio. «Con i processi di stagionatura lo zucchero del latte viene completamente trasformato in acido lattico e diventa digeribile. Inoltre, rispetto a quelli freschi sono più leggeri da digerire, soprattutto se di capra o di pecora: contengono infatti enzimi in grado di predigerire la caseina, la proteina del latte», precisa la dottoressa Laura Ferrero.

SHUTTERSTOCK (6)

Pecorino

A pasta dura, viene prodotto solitamente con latte scremato di pecora, anche se si possono trovare versioni prodotte con latte misto caprino e ovino oppure ovino e vaccino. Dal sapore molto deciso e leggermente piccante, rispetto ai formaggi di mucca è più ricco di grassi: va allora consumato saltuariamente e in porzioni limitate (max 50 g). 392 calorie ogni 100 g.

Taleggio Dop

Si tratta di un formaggio a pasta cruda, prodotto con latte vaccino intero, stagionato per poco più di un mese e fatto fermentare grazie ad alcuni ceppi batterici. Le forme vengono salate (o messe in salamoia), per cui è ricco di sodio e non è quindi adatto a chi soffre di ipertensione. Inoltre, è ricco di grassi, per lo più saturi, dannosi per la salute cardiovascolare se consumati in eccesso. Contiene però buone quantità di vitamina A, B2 e D e minerali utili come il calcio e il potassio. 315 calorie per 100 g.

Grana padano Dop

Viene stagionato almeno 9 mesi e ha un elevato potere saziante dovuto non solo alla quantità di proteine (33 g), ma anche alla presenza di leucina, un amminoacido essenziale che favorisce il senso di sazietà. Fornisce quantità moderate di grassi, tra cui quelli "buoni" Omega 3. In piccole dosi (un quadratino) può essere mangiato anche ogni giorno. 392 calorie per 100 g.

Asiago

Questo formaggio a pasta dura e semicotta, prodotto con latte vaccino dell'omonimo altopiano veneto, può avere due stagionature: una più lunga, che va dai 3 ai 12 mesi e lo rende più dolce; e una più breve, che dura meno di 2 mesi e lo rende più grasso. Contiene vitamina B12, utile per numerosi processi dell'organismo. 263 calorie per 100 g.

PER ESSERE SICURI DI CIÒ CHE SI MANGIA

«Quelli che hanno le certificazioni di qualità Dop (Denominazione di origine protetta), Igp (Indicazione geografica protetta) e Stg (Specialità tradizionale garantita) sono qualitativamente migliori sia per la provenienza sia per i metodi di lavorazione, certificati da precisi disciplinari di produzione e sottoposti a maggiori controlli. Anche i formaggi stagionati a marchio Pat (Prodotti agroalimentari tradizionali) danno maggiore garanzia di qualità: si tratta di prodotti artigianali prodotti senza usare additivi chimici», spiega la dottoressa Annamaria Bisignano, esperta in qualità e sicurezza alimentare. Quelli ottenuti con latte proveniente da animali allevati allo stato brado e che si nutrono di erbe spontanee sono qualitativamente migliori sul piano nutrizionale: «Contengono più antiossidanti, in particolare acidi grassi Omega 6 e Omega 3 in un rapporto bilanciato e ottimale, e betacarotene, precursore della vitamina A». Al momento dell'acquisto controlla sempre l'etichetta: «Perché il formaggio sia di qualità devono comparire ingredienti come il latte, il caglio e il sale, e non devono essere presenti conservanti, tranne quelli naturali come il lisozima, derivante dall'uovo», precisa la dottoressa Bisignano. «Inoltre, la crosta non deve essere stata trattata con cera o paraffina, sostanze impiegate solitamente nei prodotti scadenti per prolungarne la conservazione». Indicazioni di cui tenere conto anche perché i formaggi sono tra i prodotti agroalimentari più contraffatti. «Spesso per aumentarne il peso vengono arricchiti di grassi, in particolare di margarina, fecola, farina di patate o amidi. Mentre per mascherare difetti di lavorazione dovuti al latte scadente vengono usati coloranti e formaldeide», conclude l'esperta in qualità e sicurezza alimentare.