

## LA GASTRONOMIA DEI FORMAGGI

(il valore nutritivo – aspetti dietetici – combinazioni – stili alimentari)

Il formaggio oggi è più che mai attuale, prezioso per le sue proprietà nutritive, per la varietà dei suoi gusti e l'utilità in cucina.

L'Italia è un paese privilegiato in fatto di formaggi perché presenta una immensa varietà di tipi adatti a tutti i gusti. Il formaggio, ottenuto tramite coagulazione delle proteine del latte, è un cibo prevalentemente proteico, con un contenuto di grasso diverso da una specie all'altra.

Non sempre però si hanno le idee chiare. Un pregiudizio diffuso è nel giudicare il formaggio come cibo povero. In altre parole, molte persone preferiscono mangiare una fetta di carne piuttosto che un pezzo di formaggio, dato che attribuiscono a quest'ultimo scarsi poteri nutritivi. È la dimostrazione che il formaggio non è consumato come pietanza mentre invece è un alimento importante per l'economia umana, e può "sostituire" qualsiasi altro cibo proteico. Riguardo le vitamine, rispetto al latte, il formaggio, essendo più concentrato dello stesso, presenta un contenuto di grasso circa dieci volte superiore e conterrà una quantità maggiore di vitamine liposolubili (A, D, E, K). La presenza contemporanea di grassi e proteine rende questi alimenti "compatibili" con i cibi di natura amidacea, come riso, pane, pasta, patate, ecc. Anche la combinazione grassi-verdure è accettabile da un punto di vista strettamente nutrizionale, infatti la presenza dei sali minerali nelle verdure (quindi attenzione a non disperdere i sali con cotture sbagliate) facilita il processo digestivo dei grassi e delle proteine dei formaggi. Mentre può essere piuttosto "infelice" la combinazione di grassi di diversa natura, come formaggi e oli vegetali e formaggi ed altri grassi animali. Risultano indigesti i formaggi assunti insieme alla carne. Nello stomaco, infatti, la presenza dei formaggi rende difficile l'attività degli enzimi deputati alla digestione della carne, le cui proteine passano indigerite nell'intestino, instaurando così fenomeni di putrefazione. La "compagnia ideale" dei formaggi a tavola sono quindi le verdure ed i cereali: quindi "sì" a polenta e formaggio, a riso e pasta con formaggio abbondante, ad insalata fresca in accompagnamento al formaggio, "no" alla bistecca alla valdostana, all'hamburger con il formaggio fuso sopra e, al limite, alla pasta al ragù col formaggio grattugiato (tanto).

La moderna nutrizione sembrerebbe quindi smentire i proverbi della tradizione popolare che vogliono il formaggio insostituibile a fine pasto o che vantano i pregi dell'associazione del cacio con le pere. Quanto al primo detto, tutto dipende dalle caratteristiche del pasto,

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

se si tratta di una cena a prevalenza di cereali, legumi, verdure e grassi vegetali, il formaggio la concluderà degnamente. Se invece il piatto forte è a base di carne o salumi, sarà meglio rinviare il formaggio al giorno dopo. Quanto alle pere, ci si scontra con il consiglio generale di mangiare la frutta separatamente da tutti gli altri alimenti, per evitare qualsiasi fermentazione degli zuccheri nello stomaco.

Nelle diete, uno degli “ayatollah” della disintossicazione ha sentenziato il bando dei formaggi perché: rimangono in bocca tre secondi, nello stomaco quattro ore, nei glutei e nei fianchi per tutta la vita...

Il formaggio entra pressoché in tutte le diete e gli stili alimentari. Fanno eccezione i vegetariani (vegani), che assumono nessun tipo di alimento di provenienza animale. I macrobiotici, sostengono invece che è assolutamente contro natura alimentarsi con latte e derivati di altri animali, essendo questi alimenti adatti alla crescita ed allo sviluppo esclusivo dei piccoli di chi produce il latte. I vegetariani, per scelta o per intolleranza fisiologica, non mangiano carne e pesce o, comunque, alimenti provenienti dalla macellazione degli animali (cadaverina), sono generalmente dei grandi consumatori di formaggi; ma forse disconoscono, i più, che la coagulazione del latte avviene, più delle volte, con caglio animale, che viene estratto dall'abomaso (quarta sezione dello stomaco) di un animale erbivoro lattante, e perciò... morto.

Nonostante tutto, un errore grossolano cui incorrono i vegetariani, specie i più “ideologici”, è quello di sostituire un'ipotetica bistecca di carne di tre etti con una quantità equivalente di formaggio, magari a pasta dura stagionato, nel terrore, ingiustificato, di incorrere in carenze proteiche. In realtà questa è una equivalenza assolutamente incongrua, per diverse ragioni: le calorie assunte col formaggio sono ben quattro volte superiori a quelle che si assumerebbero mangiando la carne, e i grassi sono, molto spesso, presenti in quantità doppia o tripla rispetto alla carne, con i relativi apporti di colesterolo e acidi grassi saturi. È un errore però eliminare il formaggio dalla “dieta” per paura di ingrassare, perché è un alimento importante per i suoi principi nutritivi. Per la presenza di calcio il formaggio è particolarmente indicato ai bambini, alle donne in gravidanza e menopausa e agli anziani (per questi, il potere nutritivo elevato del formaggio, per l'alto contenuto di proteine, Sali minerali e grassi, specie quelli a lunga stagionatura come il grana ed il pecorino, per la loro proprietà di stimolare i succhi gastrici, saranno digeriti senza difficoltà). A proposito di digeribilità, come già detto, il formaggio non darà problemi se verrà utilizzato in sostituzione della seconda portata nella giusta quantità (per esempio: 70 g di formaggio possono sostituire tranquillamente 150 g di carne).

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

Se si utilizza come riempitivo o come dessert sarà di difficile digestione.

Una buona stagionatura rende il formaggio più digeribile di quanto esso non sia allo stato fresco. Infatti le trasformazioni chimiche avvengono quasi tutte a carico dello stomaco piuttosto che nel corso della stagionatura. Sicché la maggiore digeribilità dei formaggi freschi è in fondo uno dei tanti paradossi suscitati da una informazione tanto ossessiva quanto inesatta.