

I formaggi e i latticini possono essere divisi in quattro categorie:

- **iper calorici** (superiori alle 400 kcal/100 g, come lo sbrinz o il caciocavallo)
- **calorici** (fra 300 e 400 kcal/100 g, come il parmigiano, il pecorino o l'asiago)
- **normali** (fra 200 e 300 kcal/100 g, come la mozzarella o la robiola)
- **ipocalorici** (sotto le 200 kcal/100 g, come la ricotta o i fiocchi di latte).

Sarebbe però sbagliato giudicare un formaggio solo in base alle calorie. Infatti è facile scoprire che:

- moltissimi prodotti, anche i più calorici, sono accettabili dal punto di vista salutistico, basta moderarne la quantità;
- l'indice di sazietà di un formaggio è solo debolmente correlato con il contenuto calorico.

L'**indice di sazietà** è un concetto che la dieta italiana ha scoperto e continua a sottolineare perché implicitamente rende anche un'idea della qualità del prodotto. È vero che il grana o il parmigiano sono formaggi che superano le 350 kcal, ma a livello di sazietà è difficile mangiarne più di 50-60 g e con molto pane. Un formaggio molle da 250 kcal (quindi non ipocalorico per la sua categoria) appaga il degustatore con almeno 150 g di prodotto e 80-100 g di pane per un totale di oltre 550 kcal contro le quasi 300 del grana. Se si pensa poi che i formaggi molli sono facilmente accompagnabili da pane, marmellata e/o miele...

La parte nobile – La parte nobile di un formaggio è sicuramente rappresentata dalle proteine; risulta pertanto fondamentale tenerne conto.

Le calorie – Detto dell'importanza dell'indice di sazietà del prodotto, tuttavia non si può prescindere dal valore calorico del formaggio quando questo diventa esageratamente alto. Non ce ne vogliono quindi gli amanti dei formaggi ipercalorici, se nessuno di essi potrà avere la massima classificazione. Un formaggio ipercalorico è giustificato solo se di altissima qualità, difficilmente raggiungibile con produzione industriale.

Nel caso dei formaggi l'assenza dell'etichetta nutrizionale (comunque un difetto) è poco grave (anche se penalizzante) perché ci si può riferire con ottima approssimazione ai *valori superiori* del tipo di formaggio considerato (mozzarella, ricotta, gorgonzola ecc.). In altri termini, riunendo gli ultimi due punti (parte nobile e calorie),

**è abbastanza facile produrre un formaggio molto gustoso
se si eccede con la parte grassa.**

Alla luce di queste considerazioni, appare sensato usare per la valutazione salutistica di formaggi industriali l'indice di Albanesi, definito come rapporto fra calorie e proteine (per 100 g di prodotto).

Gli additivi – Per fortuna i formaggi non sono una categoria molto colpita dalla presenza di additivi sospetti e/o nocivi. Però esistono le eccezioni che si devono ulteriormente penalizzare proprio perché esistono moltissime alternative completamente sicure. Nel caso dei formaggi difficilmente si riscontrano additivi aggiunti, con la sola eccezione dei formaggini cui si aggiungono spesso i polifosfati. È importante distinguere fra i vari additivi. Alcuni sono assolutamente innocui (acido citrico, sorbati, acido lattico ecc.), altri sono da evitare, come l'E239 usato nei provoloni o la natamicina. Alcuni prodotti aggiungono conservanti sulla crosta o comunque all'esterno del formaggio. In questo caso basterebbe non consumare la crosta, ma è opportuno valutare comunque la nocività dell'additivo usato.

NOTA – Vengono recensiti solo i formaggi venduti in confezione, non quelli al taglio, serviti al banco frigo dei supermercati (per esempio grana, pecorino, parmigiano, asiago ecc.).

Non si considera nella valutazione il gusto del formaggio, cioè le sue proprietà organolettiche. Moltissimi formaggi sono valutati a tre stelle, quindi sono buoni prodotti che possono essere preferiti per il gusto con un attento controllo delle calorie e della parte grassa.

L'indice di Albanesi

Praticamente tutti i formaggi (a parte alcune sfortunate eccezioni che usano conservanti, polifosfati ecc.) sono nutrizionalmente accettabili; il gusto è un fatto decisamente soggettivo e non può essere messo sicuramente al primo posto di un discorso che vuole essere razionale. Anche l'indice di sazietà, già più oggettivo perché si può mediare su campioni ampi, non è comunque sufficiente perché si limita a valutare solo l'aspetto diete-

tico del prodotto: per chi non è a dieta e non deve perdere chili ha un'importanza relativa. Per questo motivo non ci si può limitare alle sole calorie. Da un punto di vista salutistico occorre poi assolvere formaggi grassi come il grana che nutrizionisti poco coerenti spingono come esempio di cibo eccellente, dimenticandosi che pochi secondi prima avevano demonizzato i grassi saturi (e il grana ne ha tanti).

Insomma come comporre tutti questi problemi? Semplice, con l'**indice di Albanesi** dei formaggi, definito come:

$$I = \text{Calorie/Proteine}$$

In altri termini: ogni formaggio contiene grassi saturi che non sono da demonizzare, ma che ha senso limitare sia per un discorso calorico sia salutistico (una quota ragionevole è il 10% del fabbisogno giornaliero); la parte veramente pregiata è la parte proteica.

Per equilibrare i due punti, basta usare il rapporto calorie/proteine.

La classificazione della Dieta Italiana

Fattori che abbassano la valutazione fino a una stella

- ★ Calorie superiori a 350 kca/100 g.
- ★ Prodotti senza additivi e indice di Albanesi fra 12 e 14.
- ★★ Prodotti senza additivi e indice di Albanesi fra 14 e 20.
- ★★★ Prodotti senza additivi e indice di Albanesi superiore a 20.
- ★★★★ Prodotti che contengono ingredienti nocivi e/o sospetti.

Il mercato

Rischio salutistico della categoria: **basso**.

La qualità dei formaggi industriali italiani è molto alta e non è difficile trovare esempi di prodotti eccellenti. Per la valutazione delle aziende è dunque consigliabile fare un discorso a ritroso, verificando quelle che propongono formaggi con conservanti o coloranti sospetti o dal basso profilo salutistico, mentre per i prodotti si deve inoltre volgere l'attenzione all'indice di Albanesi (indicato da ora come IA).

È davvero impressionante il numero delle aziende del settore, anche perché in commercio, oltre alle case storiche, si sono affiancate in numero sempre più crescente tantissime altre aziende meno note, in alcuni casi con un'alta qualità dei loro prodotti. L'offerta nel settore è veramente ampia e talvolta

si viene a creare una certa confusione qualitativa: accanto a ottimi prodotti, se ne trovano altri senza etichetta nutrizionale e con conservanti sospetti (la natamicina, E235, E239), altri invece apportano troppe calorie per la sazietà che hanno. Fortunatamente non è difficile trovare ottime mozzarelle e ottimi latticini contraddistinti da un IA pari o inferiore a 13. Certi marchi non pongono molta attenzione all'aspetto calorico dei prodotti senza contare che molti sono penalizzabili perché relativamente poco proteici.

Fra i formaggi esteri che sono ormai diffusi in Italia, non brillano i francesi. Da un lato le indicazioni nutrizionali sono spesso rappresentate dalla sola percentuale dei grassi sulla materia secca e disorientano il consumatore (per esempio il 52% di grasso sulla materia secca equivale a circa un 26%, calcolando l'acqua al 50%, ma nulla si dice per esempio del contenuto proteico), dall'altro non prestano per niente attenzione al rapporto contenuto calorico/sazietà.

Molte aziende minori commettono l'errore di non riportare l'etichetta e risultano in tal modo non giudicabili. La maggior parte dei formaggi industriali rientra comunque nella media (prodotti a tre stelle) e la scelta di selezionarli come prodotti VIP dipende anche dai gusti individuali. Di seguito presentiamo una lista di prodotti VIP valutati oggettivamente in base alla genuinità degli ingredienti e all'indice di Albanesi (quelli a 5 stelle hanno IA uguale o inferiore a 12).

La conservazione del formaggio

Conviene sempre acquistare il formaggio in quantità limitate perché la principale forma di conservazione domestica, il frigorifero, non permette di preservare per molto tempo le caratteristiche gustative e olfattive dei formaggi. Infatti molti tipi di formaggi (specie quelli stagionati) dovrebbero essere tenuti in cantine fresche, non umide, al riparo dalla luce, in ambienti con aria secca, pulita e priva di odori. I formaggi a pasta dura, in particolare, andrebbero avvolti in un telo di canapa o di cotone lavato senza detersivo. Dovendo invece conservare il formaggio in frigorifero, occorre riporlo nei ripiani del frigorifero più vicini alla temperatura dello zero, avvolto in carta oleata, stagnola o in polietilene per alimenti. Per un consumo ottimale, conviene togliere il formaggio dal frigorifero trenta minuti prima di servirlo, scartandolo dall'involucro.

Idee e accostamenti gastronomici

Nell'ottica di variare i gusti e i sapori della cucina, per rendere varia e appetibile la dieta, si possono provare accostamenti poco usuali con il

formaggio. Quest'ultimo infatti non deve essere necessariamente consumato solo con la classica fetta di pane (che oltretutto fa salire di molto l'apporto calorico!). Per esempio, la mozzarella può essere insaporita e resa più appetibile con semi di sesamo, semi di senape o erba cipollina. Il formaggio molle spalmabile può essere miscelato a foglie di basilico e poche olive triturate per creare un sugo velocissimo per una pasta fredda estiva.

Molti formaggi poi possono essere impreziositi dal miele, in particolare quelli stagionati (anche lo stracchino, con qualche punta di peperoncino piccante). La ricotta, amalgamata a poche foglioline di rucola fresca appena tagliata e avvolta in larghe foglie di insalata, passata al microonde per pochissimi secondi, diventa un secondo che non ha bisogno del pane per essere accompagnato. Per i piatti più raffinati, la ricotta unita a salmone o caviale è una base per tartine proteiche (in sostituzione delle classiche bruschette annegate nell'olio) per un antipasto ricco di gusto, ma ipocalorico. I suggerimenti potrebbero continuare ma l'idea alla base è sempre quella di trovare accostamenti gustosi a ridotto apporto calorico che variano le proposte per vincere la noia di una dieta troppo uguale e monotona.

I formaggi e il calcio

Spesso sulle confezioni di formaggi è messo ben in evidenza il contenuto di calcio (espresso in mg su 100 g di prodotto), quasi fosse una peculiarità della proposta commerciale (il messaggio implicito spesso è "scegli *questo* formaggio perché è ricco di calcio..."). In realtà, quasi tutti i formaggi presentano un contenuto di calcio molto elevato se paragonato ad altri alimenti, e addirittura all'ingrediente fondamentale da cui derivano: il latte (vaccino o di capra).

Si tratta di una caratteristica più legata al tipo di alimento (ovvero al processo di lavorazione e stagionatura a partire dal latte fresco) che al prodotto o alla marca in sé. Infatti se si considera l'apporto medio di calcio dei vari formaggi, si può dire che il più elevato è fornito dal grana (intorno a 1300 mg per ogni 100 g di formaggio), seguito da caciocavallo e fontina (850), gorgonzola (600) e mozzarella (400). Per confronto, si consideri che 100 g di latte intero forniscono poco meno di 120 mg di calcio! Si deve però fare attenzione a un particolare importante: non basta inserire nella propria dieta una dose consistente di formaggi per assicurare che il corpo benefici della corretta dose di calcio: infatti la sua assimilazione è governata da una complessa interazione tra gli ormoni steroidei, dalla calcitonina e dalla presenza di vitamina D.

La mancanza o il deficit di uno di questi fattori comporta un metabolismo ridotto del calcio assunto con la dieta. Inoltre, particolari situazioni a rischio di carenza sono la post menopausa, diete esclusivamente vegetariane (alcuni vegetali ricchi di acido ossalico ostacolano l'assorbimento del calcio) e situazioni patologiche (ridotto assorbimento intestinale dovuto a morbo di Crohn, morbo celiaco o disturbi della tiroide).