



**ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA**



# **L'USO DEI FORMAGGI NELLA CUCINA DELLA TRADIZIONE REGIONALE**

**RELAZIONI E RICETTE**

**CENA ECUMENICA 19 OTTOBRE 2017**

I QUADERNI DELL'ACCADEMIA  
NUMERO OTTANTASETTE

**Avviso ai lettori:**

*gli ingredienti delle ricette pubblicate,  
se non diversamente indicato,  
sono per quattro persone.*

Collana a cura di:  
Silvia De Lorenzo

Progetto grafico e impaginazione:  
Simona Mongiu

© 2018 - Accademia Italiana della Cucina  
20124 Milano - Via Napo Torriani, 31  
tel. 02 66987018 - fax 02 66987008  
[www.accademia1953.it](http://www.accademia1953.it)  
[segreteria@accademia1953.it](mailto:segreteria@accademia1953.it)  
ISBN 9788889116319

Stampato in Italia

*In copertina:*

*Elaborazione grafica dell'illustrazione raffigurante "Preparazione del formaggio",  
dal manuale "Tacuinum Sanitatis" (XIV secolo), Vienna, Biblioteca Nazionale.*

**ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA**  
ISTITUZIONE CULTURALE DELLA REPUBBLICA ITALIANA  
FONDATA NEL 1953 DA ORIO VERGANI

**L'USO DEI FORMAGGI**  
**NELLA CUCINA**  
**DELLA TRADIZIONE REGIONALE**  
**RELAZIONI E RICETTE**

**CENA ECUMENICA**  
**19 OTTOBRE 2017**



## L'USO DEI FORMAGGI NELLA CUCINA DELLA TRADIZIONE REGIONALE

**I**n Italia, il profumo dei pascoli è una caratteristica che accomuna sia i formaggi da grattugia sia quelli da tavola: essa si esprime, tuttora, in una ricca gamma di prodotti caseari (si parla di circa 500 varietà censite dalle regioni) e in una notevole varietà di soluzioni gastronomiche. Una tradizione che affonda le radici in tempi lontani, quando la produzione era il frutto di lavorazioni artigianali di ridotte quantità. Pensiamo agli alpeggi e ai formaggi di malga; all'attività della transumanza e ai tratturi che, da tempi immemorabili, sono strumento di scambi di esperienze e di culture, di collegamento tra collina e pianura, tra mare e montagna e, soprattutto, sono l'espressione di una natura che offre alle greggi situazioni climatiche ottimali nei diversi periodi dell'anno.

In questi ultimi tempi, tuttavia, i formaggi sono stati forse un po' demonizzati per le mode salutiste che rifuggono dai grassi, ma anche perché, spesso, il consumatore non si sofferma più a considerare la differenza e le peculiarità di un formaggio industriale rispetto a uno artigianale. È per questo motivo che l'Accademia ha voluto dedicare la cena ecumenica 2017 all'uso dei formaggi in cucina, per valorizzare un prodotto affascinante e "vivo", che cambia con il tempo, con la stagione e con l'ambiente che lo circonda e che esprime valori fortemente identitari delle varie realtà in cui da sempre si produce. E le diverse consistenze, i differenti gusti, dal dolce mascarpone al piccante gorgonzola, dai profumi delle diverse erbe dei pascoli, fino al tipo di caglio utilizzato, sia esso animale o vegetale, caratterizzano tantissime pietanze della nostra tradizione regionale. Ne sono esempi i formaggi che entrano nella preparazione del pesto ligure; il pecorino, protagonista di tante preparazioni fra le quali quella abruzzese "cacio e ova"; il classico "fichi e formaggio" dei Colli Euganei, dove i fichi sono farciti di morbido formaggio di pecora, pinoli, timo e aceto balsamico. Per non parlare dei tanti sformati, torte salate, flan di verdure con fonduta, ravioli e risotti, soufflé e gli impareggiabili dolci siciliani con la ricotta.

In questo Quaderno, il numero 87, sono riportate le Relazioni svolte nelle riunioni conviviali della cena ecumenica del 2017, oltre ad alcune ricette dei piatti elaborati per l'occasione, sia tradizionali sia innovative. Un vivo ringraziamento ai Relatori e a coloro che hanno contribuito a tale pubblicazione, dalla quale emer-

ge un mondo di prodotti, tradizioni e preparazioni in cui l'arte casearia italiana (perché di vera arte si tratta) fa dell'Italia della cucina dei formaggi un insieme mirabile.

**PAOLO PETRONI**

*Presidente dell'Accademia Italiana della Cucina*

## **LE RELAZIONI**



## UN MARE DI LATTE

**I**l Ponente ligure ha un mare meraviglioso, sul quale si specchiano vigne e uliveti, macchia mediterranea e pini secolari. Le colline lo osservano, un tempo col timore delle incursioni dei pirati, oggi con la benevola amicizia di un equilibrio naturale tra terra, cielo e acqua. Perché, dunque, un mare di latte? Per il rapporto antico che questa terra ha sempre mantenuto con latte e formaggio, pur non avendo pascolo come altre zone del nostro Paese e, di conseguenza, poco bestiame. La tradizione orale potrebbe raccontare molto ma, scorrendo i documenti, è ben chiaro questo stato di cose. Il conte Chabrol, prefetto napoleonico di Savona, scrive che nei primi anni del 1800 di bovini non se ne allevavano affatto; le pecore erano gli animali domestici di cui il dipartimento era più ricco e le capre erano in diminuzione per i danni che recavano alla vegetazione. Il latte era poco, ma il formaggio che se ne faceva era rinomato. Fiorente era il commercio di formaggio con la Sardegna e con il porto di Marsiglia. I bastimenti di Alassio ne trasportavano 520 tonnellate. Se ne consumava localmente solo un quinto, il resto arrivava, a dorso di mulo, in Piemonte. Il formaggio ligure, prodotto tra Garessio, Ormea e Pieve, aveva un consumo prettamente locale.

Nel 1881, anno in cui viene pubblicata la monografia sull'Italia agricola di Marco Maglioni sul circondario di Albenga, la situazione appare diversa. Il numero stimato dei capi di bestiame è leggermente aumentato e si parla di: "latte di qualità superiore, proveniente da vacche e pecore che pascolano sulle pendici soleggiate propinque al mare, le quali abbondano di timo e di erbe odorose; stimatissimo ovunque è quello di animali nutriti con foglie e frutti di grano turco per le quali producesi un latte finissimo, bianco e ricco di materie grasse". Maglioni si riferisce ai formaggi di pecora, e distingue tra le creme prelibate e servite nelle mense signorili e la ricotta e la giuncata, diffuse tanto sulla mensa del povero che del proprietario benestante. Racconta anche del "bruzzo", "più usato fra le classi agricole, meno igienico e dotato di gusto assai forte, ingrato companatico del bracciante nelle ore antimeridiane di preferenza".

Valutando la produzione e il commercio, Maglioni scrive che solo nei "comuni di Calizzano Bardineto e pochi altri, la fabbricazione del formaggio è industria poco importante e vi si dedicano solo durante la svernata i pastori i quali dimorano sulle alture e non possono giornalmente smerciare il latte nelle città".

Pochi anni dopo, nel 1892, Giovanni Delle Piane pubblica *Alpi e Appennini Liguri*, una guida per le escursioni del Club Alpino Italiano, e descrive la ricchezza di pascoli e alpeggi, tra Pieve di Teco, Pornassio, il Colle di Nava, Garessio, Ormea, arricchendo di particolari gli scritti di Chabrol e del Maglioni.

Arriviamo al 1900, al secondo dopoguerra, agli anni in cui nasce l'Accademia, e la cucina da tradizione diventa cultura. Anni in cui Orio Vergani, Dino Villani, Massimo Alberini, Mario Soldati, Luigi Veronelli e altri tracciano la strada che percorriamo ancora, fatta di passione, conoscenza, convivialità. Veronelli, nel suo *Guida all'Italia piacevole, Liguria* del 1968, indica al viaggiatore gastronomo, parlando di Pornassio, “i formaggi freschi tutta panna specialmente durante l'estate inizio autunno, nel periodo cioè della permanenza del bestiame sui pascoli alpini. Tra tutti il più ricercato è il pecorino delle Navette, proveniente dai pascoli montani delle Navette Liguri, a quota 1000-1200 metri sul mare, ove cresce un'erba molto saporita e ricca”. Nel novembre del 1973, Beppe Gavotti pubblica *Cucina e vini di Liguria*; nel dicembre del 1974, Ferrer Manuelli il suo *Pesto e Buridda*. Due libri introvabili, storici, che profumano di passione per una terra aspra e odorosa di erbe aromatiche, salsedine, olio, vino, e di formaggio. Quel formaggio di cui abbiamo appreso l'origine, le vicine montagne, e che viene dal mare, dalla Sardegna, che entra nei piatti semplici, come le torte di verdura, nei ripieni, nella cima, nella pasqualina e nel pesto! Il medesimo pesto che Ferrer portò a Francoforte a un importante incontro gastronomico. L'emozione fu tale che il borgomastro dedicò alla verde salsa due versi di Goethe. Il suo pesto, con basilico, aglio, pinoli, formaggio grana o parmigiano, formaggio sardo, olio, burro e sale, è uno dei modi per farlo, ma tuttora resta un buon equilibrio fra tradizione e personalismi. Le trenette si cuociono con le patate e stessa tecnica si userà per trofie, picagge e mandilli. Ecco la ricetta per chi non crede al burro nel pesto: “due mazzetti di basilico, uno spicchio di aglio, cinquanta grammi di pinoli, settanta grammi di parmigiano, quaranta grammi di pecorino sardo, mezzo bicchiere di olio d'oliva di frantoio, venti grammi di burro, un pizzico di sale. Dunque, si pulisce e si lava il basilico e si mette in un mortaio con i pinoli e il formaggio e si pesta con cura, sino a farne una poltiglia alla quale aggiungeremo aglio pestato e sale. Diluiremo il tutto con mezzo mestolo di acqua bollente e, sempre pestando, lo amalgameremo con l'olio e il burro sino ad averne un'emulsione grassa e compatta”. Il pesto è una salsa mantecata a freddo e, a volte, un ricciolo di burro, secondo il gusto individuale, come da tradizione appare anche dai relativi testi storici come quelli del Ratto e del Rossi, può davvero essere utile. Il pesto è poesia. E per terminare questo viaggio con i pensieri di un poeta della cucina, ecco Silvio Torre, e il suo *La cucina del Ponente Ligure*, scritto con l'amico Paolo Lingua. Un capitolo si intitola “La passione per i formaggi”. Silvio Torre parte

da Porto Maurizio, in cui dal 1770 cominciò ad arrivare da Genova il “piaxentin”, grana antesignano del parmigiano, che iniziò a solleticare il palato fine dei notabili. Stava per affiancarsi al più saporito pecorino sardo e alle formaggette locali dei pastori. Avrebbe lentamente sostituito nei brodi, nei ripieni, dai ravioli alla cima, quelli che ne erano stati i protagonisti. Nonostante questo sottile e dolce arrivo del parmigiano dalla vicina Emilia, il “sardo” e le formaggette hanno sempre, e ancora oggi mantenuto, un ruolo importante. Un ruolo economico, di un fiorente commercio marittimo, come già rilevato da Chabrol, con ulteriori conferme da Torre, che ha trovato tracce di approdi in rada, con operazioni di carico e scarico a mezzo di barche dai bastimenti, nelle rade di Alassio, Albenga, Finale, Noli e Loano. Il pecorino sardo era apprezzatissimo e le formaggette locali erano gradite anch'esse. Quagliate, giuncate, ricotte, bruzzu o brus, amato anche in Piemonte, erano la base di una cucina semplice e saporita. Diversa da quella che conosciamo oggi, in cui il formaggio appare appena, come un semplice ospite in un contesto più ampio. Eppure il fascino di questo alimento, profumato, bello a vedersi, che porta con sé una tradizione millenaria, e il ricordo di pascoli, di erbe tenere e fiori di montagna di cui si sono cibate le mucche, o le pecore o le capre, che sa di genziana o di tarassaco, è immutato nel tempo. La magia ci porta a chiudere gli occhi in un'osteria del porto, davanti a un bicchiere di vino, con il pane di Pieve o di Triora, tra le dita un pezzo di formaggio, che sia di valle o della vicina Sardegna e, prima di portarlo alla bocca, sentire il profumo delle montagne, dei pascoli, e immaginare di avere davanti a sé un mare di latte, per immergersi in esso e amare sempre di più la vita.

**ROBERTO PIRINO**

*Delegato di Albenga e del Ponente Ligure*



## FORMAGGI NATI DALLA PARSIMONIA

In passato, come nel resto dell'Italia in generale e nel Veneto in particolare, anche nell'Alto Vicentino (Vallate dell'Astico, del Leogra, dell'Agno e del Chiampo), nelle stalle si allevavano più ovini (capre e pecore) che bovini, e questi ultimi venivano adibiti, più che altro, come animali da lavoro. Non era ancora possibile servirsi del trattore o di altri mezzi meccanici per trainare l'aratro o i carri agricoli. Ciò nonostante il formaggio, in dialetto "formajo", prodotto per lo più con latte di ovini, era un alimento comune. Era fatto in casa, plasmato in piccole forme e, perciò, chiamate "formajele" o "casatele". Si consumava fresco, o dopo breve stagionatura; solo in seguito (XIX secolo), quando cominciò ad affermarsi l'allevamento delle mucche da latte, non solo nei singoli centri, ma talora anche nelle singole contrade, i produttori di latte si consorziarono, sorsero le latterie sociali e si prolungò la stagionatura. Ciò non toglie, però, come vedremo, che si smetta di lavorare determinati tipi di latte in casa, anche se il formaggio è sempre rimasto un alimento fondamentale consumato, ieri come oggi, nei pasti principali.

Accanto ai più noti tipi di formaggio ancora prodotti nei caseifici del territorio - basti qui ricordare l'"Asiago" -, ve ne erano altri del tutto particolari.

Poteva accadere che qualche "formajela" si guastasse, ma, anche in tal caso, non era gettata via: il formaggio veniva tagliato a pezzettini e messo in una botticella a macerare nel vino bianco. Dopo qualche giorno di fermentazione, si toglieva dalla botticella l'impasto cremoso che si era formato, si amalgamava e si stipava in un barilotto, ottenendo il così detto "**formajo in barile**", che si poteva conservare anche per più mesi. Una variante si aveva quando, invece di stiparlo in un barilotto, si comprimeva in un contenitore di terracotta, e si otteneva il "**formajo nel pignato**": in dialetto, "pignato" è sinonimo di recipiente di terracotta.

Quest'ultimo è un prodotto di riciclo, ampiamente in uso negli antichi casoni dislocati nei versanti delle montagne caltranesi fino alla fine degli anni Cinquanta, quando la piccola attività agricola di sussistenza ha lasciato posto all'industrializzazione.

La parsimonia è virtù tipica del contadino, specie quando la natura non regala molto. È il caso della montagna, dove ogni prodotto costava fatica e veniva utilizzato senza spreco. Così accadeva per il formaggio delle piccole casare familiari: il migliore veniva destinato alla vendita e quello con qualche difetto all'autocon-

mo. Il contadino parsimonioso s'ingegna allora, per recuperarlo, macinandolo e sminuzzandolo nel "pignato" e poi, bagnandolo con vino bianco e spezie; quella che seguiva in cantina era una fermentazione che nel giro di qualche tempo trasformava il formaggio in una sostanza cremosa, dal sapore deciso, da spalmare sul pane o da consumare con la polenta.

Tutte le famiglie avevano una ricetta segreta per produrre il formajo nel pignato che si è tramandata fino ai nostri giorni: chi aggiunge spezie speciali, chi utilizza tipologie di vino particolare e chi anche la grappa.

Oggi, i prodotti utilizzati per la creazione di questo formaggio sono tutti di prima scelta: il formaggio delle malghe caltranesi è il protagonista indiscusso e non si lesina sul vino da utilizzare. Diversi sono anche gli utilizzi che se ne fanno, come antipasto *finger food* oppure come condimento di gnocchi o pasta, o ancora come ingrediente deciso di un'insalata.

Nel 2010, il Comune di Caltrano ha riconosciuto al "formajo nel pignato di Caltrano" la Denominazione Comunale (De.Co.) e ogni anno, nel periodo invernale, si svolge un concorso, dove ogni famiglia porta il proprio prodotto all'esame di una qualificata giuria, per decretare quale sia il migliore.

Altro caso che poteva presentarsi in passato, era quello del latte che non era possibile portare al "caselo", ossia al caseificio sociale, perché munto da una mucca che aveva appena partorito. Negli statuti che regolavano la vita delle latterie sociali, esisteva, infatti, un divieto assoluto di conferire il latte di una mucca che aveva partorito se non fossero trascorsi almeno cinque o sei giorni da quando era avvenuto il parto. Quel latte non era adatto a essere lavorato e avrebbe potuto rovinare l'intera cagliata se mescolato con il latte idoneo. Allora, per la solita regola che non si doveva buttare niente, con il latte di tale natura si faceva in casa la "casata" o "casatella". Per fare tale tipo di formaggio, ma sarebbe forse più giusto parlare di cacio, perché la cagliata veniva plasmata a mano e solo di rado veniva usata una forma, si metteva il latte a intiepidire in una "caldiera" (paiolo); una volta riscaldato, vi si versava il "conajo" (il caglio). Il latte, così, si riprendeva trasformandosi in casata, estratta e amalgamata in piccole pezzature (formajele) per essere mangiata fresca o conservata per breve stagionatura, previa salatura. Un tipo particolare di casata, tuttora prodotta da alcuni caseifici, in genere con latte normale, è la "tosella", un formaggio a pasta soda che si usa mangiare previa cottura sulla brace o fritto in poco burro, magari accompagnato da funghi di bosco trifolati e da polenta abbrustolita.

Dal latte rimasto, dopo aver fatto il formaggio, si può ricavare un altro prodotto, la ricotta, nel dialetto locale "pujna" che, secondo alcuni, non può definirsi un formaggio in quanto manca la cagliata. Infatti, per ottenerla, si riscalda, fino a

60°, il siero rimasto dopo aver fatto il formaggio, si uniscono solfato di magnesio e siero inacidito perché invecchiato e si raccoglie il composto granulare bianco lattiginoso, che verrà ad affiorare (questo è un metodo, ma ogni casaro ha una sua ricetta segreta che conserva gelosamente. Qualcuno si limita solo a riscaldare il siero senza aggiungervi alcunché). Il composto sarà poi raccolto in piccoli sacchetti di tela perché scoli il siero residuo e si otterrà la “**pujna de sacheto**”. Questa, a sua volta, può essere messa ad affumicare per aumentarne la durata nel tempo e allora si ottiene la “**pujna fumegà**”.

La ricotta si può, però, consumare senza averla scolata completamente, cioè quando è ancora semiliquida, perché ricca di siero, e in tal caso viene chiamata “**fioretta**”, ma questa è un'altra storia.

**RENZO RIZZI**

*Delegato dell'Alto Vicentino*



## LA CITTÀ DEL FORMAGGIO

La Sicilia è sempre stata una terra di incontro tra culture e popoli diversi: Fenici, Greci, Romani, Arabi, Normanni. Nei secoli tali presenze si sono sedimentate nei costumi, nell'arte, nell'architettura, nei dialetti e nella gastronomia.

Sulle coste meridionali dell'isola approdarono i primi navigatori provenienti dal bacino del Mediterraneo i quali, insieme alla pastorizia, diffusero l'arte della caseificazione.

Si ipotizza che nelle zone fertili di pianura si sia dapprima sviluppata la pastorizia e solo successivamente l'agricoltura. Sembra, infatti, che il primo formaggio d'Europa sia nato qui; poiché i primi allevatori furono quelli di capi ovini, tale primato spetterebbe al pecorino siciliano.

Il periodo caratterizzato dalla pastorizia è stato abbastanza lungo e i prodotti di tale attività hanno rappresentato la principale merce di scambio: *pecunia* (denaro) deriva infatti da *pecus* (pecora). Il termine formaggio ha origine successiva, derivando dal latino medievale *formaticum* (latte coagulato nella forma).

Per i meriti del pecorino siciliano prodotto nella zona, Caltagirone ha potuto essere annoverata tra le "città del formaggio". Inoltre, la ricotta (fresca o salata), pur non essendo strettamente un formaggio ma un latticino, è la base di molti dolci e preparazioni ereditati dalla tradizione araba, tra i quali i *cassateddi* e i cannoli. La cucina tipica di Caltagirone è la conseguenza di una società che per secoli si è articolata in due classi sociali: una colta e aristocratica e l'altra povera e contadina. I piatti della cucina povera manifestano un forte legame con i prodotti della terra: l'allevamento ovino e la conseguente disponibilità del latte favoriscono la produzione di pecorino, nelle sue diverse forme, e di ottima ricotta fresca e salata. Il pecorino può essere consumato in uno dei suoi differenti gradi di stagionatura: tuma, primo sale, secondo sale o pecorino semistagionato, pecorino stagionato. La differenza sta essenzialmente nella salatura e nel tempo di stagionatura.

La **tuma** è il primo prodotto della caseificazione del latte pecorino, senza salatura, va consumato fresco. È considerato il "prezzemolo" della cucina calatina. Viene utilizzata per arricchire, o dare sapore, a molteplici piatti, dai più semplici, come la *scacciata* e gli arancini, a quelli più elaborati, quali il timballo di mezzemaniche a base di sugo di carne. Si gusta anche da sola, per esempio fritta, accompagnata dalle alici; come ingrediente principale di involtini; oppure cotta all'*argintera*,

ossia sulla piastra. Se invece si sottopone la tuma a salatura si ottiene, dopo circa un mese, il **primo sale**. Il suo utilizzo gastronomico è tipicamente di chiusura del pasto per attenuare i sapori precedenti e pulire il palato. Si presta a essere accompagnato da diversi tipi di pane. Come per altri formaggi a pasta molle, il primo sale ha un gusto delicato, dove spicca il sapore del latte, con note acide, e si sposa con le verdure estive. Per la sua versatilità è usato anche quale base nella farcitura delle torte salate. Può essere gustato al naturale o insaporito con olio e pepe. Si può abbinare al miele o alla frutta fresca.

Stagionando ancora il primo sale, per almeno quattro mesi, si ottiene il **secondo sale** o **pecorino semistagionato**. Periodi di stagionatura più lunghi portano al **pecorino stagionato** che può essere utilizzato nella preparazione di primi piatti e contorni. Ottimo fresco per il consumo da tavola o come ingrediente di gustose insalate mediterranee, il pecorino diventa indispensabile, più asciutto e saporito, nelle tipiche ricette siciliane, grattugiato sulla pasta o a scaglie negli *sfinciuni*.

È ottimo anche da solo, con il suo sapore forte e persistente.

**MARIA TERESA COMITE**  
*Accademica di Caltagirone*



*Cassateddi*



## I SAPORI DELLA TRANSUMANZA

Ripercorrere la storia della cucina molisana è impresa non facile per mancanza di espliciti documenti che illustrino abitudini alimentari e piatti tipici del territorio. Tant'è che sembra inverosimile un aneddoto: una ricetta per preparare il budino di latte di pecora con mosto cotto è stata ritrovata tra le lenzuola di un prezioso corredo da sposa del 1842.

Le ricette antiche o quelle più recenti hanno subito alcuni mutamenti, ma hanno conservato la loro originalità legata alle tradizioni. Sono stati proprio i prodotti vegetali e animali, presenti da sempre nel piccolo Molise, a dare continuità alla tradizione culinaria e parliamo, per lo più, di piatti che necessitano di pochi ingredienti, ma ricchi di aromi freschi e di sapori.

Tutto ruotava intorno all'agnello e ai prodotti caseari, sempre presenti in ogni preparazione: il brodo con "cicoriella" campestre, in cui non poteva mancare il formaggio pecorino e, altrettanto, l'agnello "cacio e uova", la "pastuccia" o la zuppa di Pasqua, solo per citare alcuni esempi.

La vera cucina a chilometro zero, iniziata molti secoli fa, è riproposta oggi come



ultima grande novità, a difesa della buona cucina e della salute. Da notare che formaggi, ricotte e caciocavalli sono frutto di esperienza, perizia e conoscenze chimiche elementari, nonché di tecnica di preparazione e di conservazione. Inoltre, i percorsi della transumanza, portando le greggi dai pascoli estivi della montagna matesina a quelli invernali nelle pianure del Tavoliere, erano anche occasione di confronto con gastronomie di altri territori e, proprio dalla ricchezza di scambi e rapporti, è nata la civiltà agro-pastorale molisana.

È stata questa straordinaria eredità culturale, capace di interessare tutte le classi sociali, dai piatti più semplici ai più elaborati, a scandire ricorrenze laiche e religiose, a segnare il ritmo delle stagioni, a definire profondamente quello che oggi siamo.

Per concludere, chi non ricorda i versi dannunziani: “Settembre, andiamo. È tempo di migrare”? Ripercorrendo le orme dei pastori su quel verde tracciato che D’Annunzio immortalò in “erbal fiume silente”, si possono scoprire paesaggi ricchi di storia e tanti prodotti caseari, simbolo della tradizione del territorio: il caciocavallo di Agnone, la scamorza molisana, la stracciata, il burrino o manteca, il pecorino di Capracotta e quello del Matese, il caprino di Montefalcone del Sannio, il formaggio di Pietracatella, la treccia di Santa Croce di Magliano.

**LIVIA ANNA TOSCANO DI LAURA FRATTURA**

*Accademica di Campobasso*



## PIETANZA, CONDIMENTO, INGREDIENTE IN CUCINA

La grande famiglia dei formaggi comprende i prodotti derivanti dalla trasformazione di un meraviglioso alimento, il latte, che contiene, tra i suoi preziosi elementi, anche l'ormone della crescita ed è la prima fonte di nutrimento per i "cuccioli" di oltre 5.400 specie di esseri viventi, umani compresi.

Nella tradizione del territorio, il latte di vacca, bufala, pecora e capra, in purezza o in abbinamento, sono alla base della produzione lattiero-casearia insieme al sale, al caglio (animale, vegetale o chimico) e alla temperatura.

Il mitico Polifemo, monumentale nel fisico e nell'ottusità, ma sicuramente attento e solerte nella cura del suo gregge, è il primo casaro del quale abbiamo notizie seppur letterarie.

I luoghi di produzione anticamente legati alle malghe e alle masserie sono stati, nella quasi totalità, sostituiti dagli odierni caseifici, tecnologicamente e igienicamente rispondenti alla legislazione odierna, nonché alle nuove esigenze salutistiche: pertanto, "la mano del casaro" e la sua abilità nel gestire sale, caglio, temperature e tempi di stagionatura e affinamento, riveste ormai un ruolo marginale.



Nell'uso dei formaggi in cucina, invece, l'inventiva e l'abilità del cuoco continuano a essere determinanti, anche se non mancano abbinamenti e soluzioni poco rispettose di un prodotto così vivo e ricco di carattere.

La classificazione primaria dei formaggi li distingue in grassi (42% di grasso); semigrassi (dal 20 al 42% di grassi); magri (solo 20%). Segue un'ulteriore distinzione tra i formaggi cotti a più di 48 gradi, semicotti (tra 35° e 48°), e crudi come il parmigiano reggiano. A tale classificazione si aggiunge quella dei formaggi stagionati, semistagionati e freschi.

La produzione tradizionale oggi è affiancata a numerosi formaggi semistagionati arricchiti da pepe, peperoncino, olive, noci, pistacchi, spicchi di limone, che, seppur non sempre legati alla tradizione e al territorio, soddisfano curiosità e desiderio di novità del consumatore.

I formaggi censiti in Italia sono più di 500 ma solo pochi, purtroppo, sono protetti da un consorzio e un marchio nei confronti di imitazioni e veri e propri falsi.

All'interno della grande famiglia dei formaggi italiani, quelli stagionati sono di maggior pregio, per una lunga serie di motivazioni: devono essere prodotti con latte forte, necessitano di tempo e spazio per raggiungere la stagionatura ottimale, devono essere controllati e trattati periodicamente. Tutte queste pratiche, regolamentate dai consorzi, sanciscono il loro valore, come nel caso del parmigiano reggiano che è un simbolo del made in Italy e, contemporaneamente, è il nostro prodotto più imitato.

A tale proposito mi piace ricordare che nel 2017 è stato attribuito, grazie anche all'attività del consorzio della burrata, il marchio Igp alla burrata di Andria, squisito latticini con involucro inventato negli anni Cinquanta del secolo scorso da un geniale casaro, Lorenzo Bianchino, spinto dalla necessità, in un'epoca non certo ricca di frigoriferi, di conservare panna e latticini facilmente deperibili.

L'Italia, in conclusione, è un Paese veramente ricco di questo prodotto che ben sintetizza le tre "T" accademiche, nel rispetto di tecnica e tradizione e con i profumi del pascolo che ne individuano la territorialità.

I formaggi italiani, in tutte le loro declinazioni, sono presenti in ogni cucina regionale e in innumerevoli ricette "di casa", assumendo tre ruoli diversi: pietanza, ingrediente, condimento.

L'uso come pietanza può relegare il formaggio tra gli antipasti e i secondi sbrigativi, ma, se opportunamente grigliato, è una vera leccornia, tanto che qualche tempo fa un noto marchio offriva in vendita fette del suo storico provolone in un tegamino per la cottura.

In proposito è tuttavia necessaria una precisazione sull'uso della ricotta definita formaggio anche se si tratta di un prodotto di recupero della prima lavorazione

del latte e che, fresca, stagionata, al forno, fermentata o piccante, è irrinunciabile nella preparazione di tanti manicaretti.

L'uso del formaggio come condimento è estremamente diffuso e spazia dal prezioso parmigiano sulle pappe da svezzamento al mitico cacio e pepe, passando per tutte le zuppe, paste e gratin immaginabili.

Le ricette regionali documentano un paradiso di preparazioni dolci e salate, profumate, croccanti, squisite, soffici, filanti che testimoniano l'importanza dell'uso tradizionale di questo nostro patrimonio alimentare.

Guardando al futuro, un accenno merita l'aspetto commerciale, sostenuto e condizionato dalla normativa europea, che impone il confezionamento sottovuoto e uso di conservanti, e dalla crescita di controlli anticontraffazione.

**MARIA ANTONIETTA D'URSO**  
*Vice Delegata di Castel del Monte*



## SAN LUCIO, IL PATRONO DEI CASARI

In una ricerca sulle virtù e sulle qualità, nonché sugli usi e costumi relativi al formaggio, ci si imbatte in una miriade di testimonianze storiche, cronache e aneddoti che comprovano come la cultura del formaggio non sia solo legata a un'esigenza nutrizionale ed economica ma pervada anche la storia, l'arte e perfino la religione. Per questo non stupisce che, percorrendone la storia, ci si imbatta in un personaggio il quale, operando umilmente e con sapienza pratica nell'arte casearia, sia giunto per le sue virtù a rappresentare il "mistero" della trasformazione del latte in formaggio diventandone il Patrono. Ancora oggi, infatti, non è raro trovare, sulle pareti delle malghe e dei vecchi caseifici, un dipinto o almeno un "santino" che lo rappresenti con l'oggetto e gli strumenti del suo lavoro di casaro: San Lucio di Cavargna.

La *Vita di San Lucio martire*, pubblicata a Cremona nel 1861, racconta: "Nel villaggio che prende il nome della valle Cavargna, situata al terminare del lago di Como, è nato il nostro Santo da parenti, di cui altro non si sa, se non che erano poveri di sostanza, ma da Cielo prosperati e benedetti nella lor prole. Ivi fu battezzato, ricevendo il nome di Lucio, quasi evidente pronostico di quei chiarori di santità, co' quali risplendere doveva nel mondo". Si apprende dallo stesso volume, che egli divenne pastore e "... non temeva le infuocate canicole, tempi piovosi, ed ogni intemperie delle stagioni; pazientava il salire sui monti, il calare nelle valli, il vivere nei boschi, sempre attento alla guardia commessagli degli armenti; e come se fosse istruito dalle pecore e dal latte che maneggiava, tal era obbediente e arrendevole alla grazia del suo stato. Faceva in somma tutto ciò con tal esattezza, che in breve anche per una strada abietta poté giungere ad un termine glorioso di cristiana pietà e soda virtù del Vangelo".

Venne scacciato dal suo primo padrone perché distribuiva ai poveri parte del prodotto del suo lavoro. La tradizione racconta che egli non rubava il formaggio del padrone ma che, con il siero rimasto dalla cagliata, produceva la *mascarpa* (che si ottiene con il siero di vacca e di capra e, a volte, una piccola quantità di latte - vaccino o caprino - nella ragione massima del 5-10%). Il peso delle forme è compreso fra 500 g e 1,5 kg; la pasta, di colore bianco o biancastro, è pastosa, con tessitura grumosa e grassa, friabile, cedevole e deformabile. Rispetto alla ricotta è caratterizzata da profumi e sapori leggermente più marcati. Di solito veniva data ai poveri.



*Dipinto su rame (XVII secolo) raffigurante “San Lucio che distribuisce il formaggio ai poveri”, Cavargna (Como), Parrocchiale di San Lorenzo.*

Il racconto continua con il passaggio dal primo al secondo padrone. “Appena scacciato San Lucio dalla prima casa con tanta empietà del padrone, quasi fosse entrata in quella casa la carestia, l’avarò andava di giorno in giorno impoverendosi di pecore e di latte e d’altri suoi averi. All’opposto, entrato il Santo nella seconda casa con tanta cortesia di quell’altro padrone, quasi in essa fosse entrata con lui l’abbondanza, andava ogni dì arricchendosi; crescevano le sue pecore ne’ prati; estratto il latte, si riempivano lor le poppe; coagulando il latte, si ricavava duplicato il cacio, tagliandosi questo in pezzi o ai compratori

o ai poveri, le forme si ritrovavano ancora intere: tutto ciò con somma confusione dell’avarizia del primo padrone, in premio della buona grazia del secondo, e in fine a chiara gloria e guiderdone anche temporale della carità del nostro Santo. Collo strepito di un tale miracolo siccome più si accreditava il nome di Lucio presso degli altri, così sempre più contro di lui cresceva il furore del primo padrone, il quale (...) smaniava di sdegno per la sua disgrazia, e si rodeva d’invidia per la buona sorte dell’altro (...) e armato il fianco di coltello omicida, andava in giro per tutti quei luoghi, dove era abitudine del Santo di portarsi”.

La tradizione lo vuole ucciso dal primo padrone proprio sul passo che porta il suo nome, in prossimità di uno stagno collocato sul crinale che divide la Val Cavargna dalla Val Colla, al confine tra la provincia di Como e la Svizzera. La data del martirio è il 12 luglio, sconosciuto è invece l’anno. In conclusione, lo scritto fa dei commenti sul fatto che si debba annoverare Lucio tra i martiri.

Patrono degli alpigiani, San Lucio divenne in seguito protettore dei formaggiai e a quest’ultima prerogativa si ispirò gran parte dell’iconografia del Santo, che rappresenta Lucio in abito da pastore, con una forma di formaggio e un coltello, nell’atto di tagliarla, spesso con un ramo di palma, simbolo del martirio.

Il culto del Santo si diffonde nell’Italia settentrionale a partire dal XIII secolo, proprio dall’abitato di Cavargna, il centro più prossimo al luogo del suo martirio, divenuto sede di un santuario a lui dedicato. Successivamente, divenuto Patrono

dei formaggiai e delle loro Corporazioni o Arti, la sua venerazione si sparse anche a Milano, Bergamo, Brescia, Lodi, Codogno, Piacenza, Parma.

### **Il cacio con le pere**

Sono importanti, e tuttora presenti in Romagna, tra le tante eredità della dominazione bizantina, la preparazione e il consumo di formaggi e dei latticini, dovuti all'usanza di allevare pecore e bovini nonché alla presenza delle saline che, tra l'altro, rendeva il prodotto meno costoso. La riprova sta nell'ormai famosissima "ricetta" del cacio con le pere, combinazione, ritenuta, dagli stessi Bizantini, equilibrata in quanto capace di fornire all'organismo umano i quattro elementi della natura. Nel formaggio riconoscevano la presenza del caldo/secco ossia fuoco/terra, mentre nelle pere si rappresentava il freddo/umido che equivalevano ad aria/acqua.

Da quel periodo, e successivamente anche dal Medioevo e dal Rinascimento, è sopravvissuto fino ai nostri giorni l'accostamento dei formaggi al miele e allo zucchero. Non a caso ha avuto un grande successo e diffusione il formaggio o meglio, la formaggella, con il miele, la cui preparazione casalinga è ancora possibile trovare nelle zone rurali del territorio. Conosciuta con denominazioni diverse, consiste nell'utilizzo di latte inacidito fatto bollire con il sale fino a farlo rapprendere. Messo a scolare per qualche ora e poi, data la molle consistenza, usato per la preparazione di dolci o servito in tavola con miele o noci.

**GIAN BRUNO POLLINI**

*Delegato di Cervia-Milano Marittima*





## IN FORMA DI PECORA

**A** percorrer il Basso Padovano, l'amante della buona tavola può solo stupirsi. Il territorio, un tempo adatto per la coltura del riso, oggi offre prosciutti crudi rosei, morbidi, di gusto dolce e pieno, salumi artigianali di una bontà d'altri tempi, squisite carni d'oca, abbondante farina lavorata a pietra, asparagi e frutta biologica, vini Doc, birra artigianale e, soprattutto, formaggi. Un patrimonio unico. I caseifici sono numerosi e riallacciano i fili della tradizione producendo formaggi di pecora freschi e stagionati, caciotte, scamorze e ricotte a latte misto.

La storia racconta che il medico padovano Michele Savonarola, nel suo *Libreto de tutte le cosse che se manzano*, edito nel 1451, affermava che il "caseo ovino" è il migliore, per odore, gusto, nutrimento; al secondo posto, quello misto di pecora (due parti) e di mucca (una parte), "al gusto più delectevole e più sano". Ruzante decantava il formaggio, in genere salato, naturale condimento di lasagne e "macaroni", oppure con le noci, per fare buon bere, sognando il formaggio dolce. In queste considerazioni vi è tutta la storia del formaggio nel Basso Padovano, di ieri e di oggi. L'arte casearia è una delle tradizioni popolari più ancestrali, simbolo di un profondo legame fra l'uomo, il suo bestiame e, naturalmente, la sua terra, retaggio dell'importanza della manualità e del lavoro artigianale. Nel nostro caso, alla base vi è la pecora padovana, razza autoctona, citata già da Marziale e Columella. È chiamata pecora da seta, pecora gentile, con struttura affusolata, arti sottili, splendido vello dai riflessi dorati: corto, molto spesso, crespo, elastico e morbido, ritenuto fra i più pregiati di cui i tessitori possano disporre, tanto che Padova aveva fin dal Medioevo uno dei mercati della lana più rinomati. Per le famiglie contadine era consuetudine tenerne almeno cinque e costituiva un mezzo di sussistenza: semplice da allevare, si riproduceva con facilità, con molti parti gemelari; forniva lana, latte, carne, formaggi per proprio uso o per un'agile vendita sul mercato locale. Tali esemplari sono rimasti nella campagna padovana fino agli anni Sessanta del Novecento, conservati con caparbità dallo zootecnico Carlo Lodovico Fracanzani, funzionario dell'Ispettorato Agrario, che ne incentivava l'allevamento rurale. Oggi, per ritrovarne qualcuna, occorre andare in Slovenia o in Croazia, mentre i pastori patavini le hanno rimpiazzate con altre razze non autoctone ma dalle caratteristiche simili.

È naturale che il recupero dei formaggi ovisini ne comporti la valorizzazione in

¶  
**L**ibro de lo Excellentissimo physico  
 Maestro Michele Sauonarola: de  
 tutte le cose che se manzano comuna-  
 mente: quale sono contrarie ⁊ quale  
 al proposito: ⁊ como se apparecchia-  
 no: ⁊ di quelle se beueno per Italia: e  
 de sei cose non naturale: ⁊ le regule p  
 cōseruare la sanita deli corpi huma-  
 ni Non dubij notabilissimi Roma  
 mente Stampato.

¶  
**Sum gratia et priuilegio.**

cucina, utilizzando prodotti del ter-  
 ritorio. Sono formaggi dal profumo  
 intenso, dal gusto rotondo, delicato e  
 gradevole al palato, con aromaticità  
 meno violenta rispetto ai caprini; un  
 po' più densi e più chiari rispetto ai  
 vaccini; quelli stagionati hanno pasta  
 compatta e lacrimante e profumo for-  
 te; la ricotta è grassa e saporita.

Gli abbinamenti più consueti sono,  
 da sempre, con pere, fichi e finocchi  
 (“formaggio, pero e pan, pasto da vil-  
 lan”). La ricotta di pecora, rilanciata

grazie al mercato salutistico, un tempo si amalgamava con zucchero, cacao, mie-  
 le, polvere di caffè, oppure si irrorava di anice e Rhum per semplici dessert. Entra  
 in svariate preparazioni sia dolci sia salate, dalla pasta fresca, gnocchi compres-  
 si, alla pasticceria; si abbina al miele di castagno dei Colli Euganei; trova spazio  
 anche vicino al pesce, in particolare al salmone affumicato e allo sgombro; ama  
 verdure quali le erbe di campo e le zucchine, in delicate torte e vellutate.

Le caciotte di pecora, o misto pecora, sono in sintonia con l'aperitivo, con vini a  
 bollicine; entrano nelle insalate insieme con i chicchi di melagrana; condiscono  
 piccanti spaghetti di mais e gnocchi alla zucca; ben si abbinano agli asparagi. Il  
 classico “fichi e formaggio” viene esaltato dalla cottura al forno, con fichi farciti  
 di formaggio di pecora morbido, pinoli, timo e aceto balsamico. Gli stagionati, i  
 “pekkorini”, sono fondamentali per il tagliere di salumi e formaggi: prevedono  
 una guarnizione con frutta fresca - per esempio, la dolcezza della pera in spicchi  
 e l'acidità dei chicchi di melagrana - e poi mostarde, composte o miele di rosma-  
 rino. Sono in felice connubio con radicchi, lattughe, rughette, pomodori verdi,  
 esaltando il tono di un'insalata; si sposano alle noci nei biscotti salati e in svariate  
 altre proposte.

Sulla scorta di tali presupposti, la Delegazione ha fatto attribuire il prestigioso  
 premio “Dino Villani” dell'Accademia al caseificio “Morandi” di Borgoforte di An-  
 guillara per i meriti della famiglia proprietaria nella lavorazione e confezione di  
 formaggi ovin.

**PIETRO FRACANZANI**

*Delegato di Colli Euganei-Basso Padovano*

## I FORMAGGI NEL MARCHESATO DI CROTONE STORIA, TRADIZIONE E INNOVAZIONE

Risalendo alle origini storiche della produzione dei formaggi nel territorio di Crotona, in uno studio dell'archeologo Domenico Marino, l'allevamento degli ovicaprini e dei bovini è documentato per la prima volta nell'insediamento preistorico costiero di Capo Alfieri, a Sud di Crotona, e precisamente a Sud del promontorio Lacinio di Capocolonna. Questo insediamento neolitico, portato alla luce, parzialmente, tra il 1987 e il 1990, dalla missione archeologica dell'Università del Texas, si è rivelato una vera miniera di informazioni, in quanto lo scavo, condotto con i criteri più avanzati della moderna ricerca scientifica, ha consentito il recupero di grandi quantità di dati faunistici e botanici.

Basandoci sui risultati di tali indagini, possiamo, quindi, immaginare che a Capo Alfieri, circa settemila anni fa, venissero allevati ovicaprini e bovini, anche per utilizzarne il latte.

Al di là dei frammenti sulle origini storiche della produzione dei formaggi nel Marchesato di Crotona, farò riferimento, più in particolare, a un periodo storico che, dal 1500 fino ai nostri giorni, riserva interessanti notizie di carattere socio-economico sui prodotti caseari del Crotonese.

Riferisce il professor Andrea Pesavento che “fin dal 1500 la maggior parte dei terreni agricoli del territorio di Crotona veniva data in affitto per tre anni a semina e per tre anni a pascolo. Il riposo triennale e la concimazione che le terre ricevevano dal bestiame permettevano, nel triennio di semina successivo, raccolti più abbondanti”. Nello stesso tempo, l'affitto a “erbaggio” forniva ai proprietari dei fondi denaro e formaggio. Grano e formaggio furono, quindi, nel Crotonese, prodotti complementari, in quanto l'abbondanza del primo era legata al secondo.

Nella seconda metà del 1500, i formaggi commercializzati a Crotona erano, soprattutto, i “casi cavalli” e i “raschi”, prodotti nei “vaccarizzi”, e il “caso pecorino”, proveniente dai “caprarizzi”. Il documento più interessante che testimonia l'arte antica di fare il pecorino nel territorio crotonese risale al 1759.

Dai libri contabili del latifondo del barone Barracco, si può accertare la produzione di questo eccellente formaggio dal 1800 al 1900, che in alcune annate, come nel 1836, raggiunse l'eccezionale quantitativo di 111.500 forme.

Per la sua bontà, il formaggio pecorino era ritenuto un alimento ricercato, tanto da essere utilizzato dai vescovi e dai nobili locali, per ringraziarsi i funzionari e le autorità ecclesiastiche di Napoli.

Il sapore unico e inimitabile del pecorino crotonese era dovuto alla particolare qualità del latte: è attestabile, infatti, che nelle vaste tenute del principe Pignatelli e del barone Giunti, proprietari terrieri nell'agro di Strongoli - l'antica "Petelia" - in provincia di Crotona, si allevarono, fino agli anni Settanta del secolo scorso, pecore di razza gentile di Puglia e capre calabresi. Fu proprio in tali anni che, a causa delle nuove normative nazionali e comunitarie, furono penalizzate le piccole aziende e, di conseguenza, la produzione del latte e dei formaggi.

Questo fenomeno, in quasi trent'anni, portò a un cambiamento radicale, in senso negativo, per il mondo pastorale e per il pecorino crotonese.

Gli allevatori furono costretti a vendere il latte alle industrie casearie a prezzi sempre più bassi, cambiando i metodi di allevamento, passando dal sistema allo stato brado al semibrado intensivo, per produrre di più, a discapito della qualità del latte e dei formaggi. Agli inizi del 2000, gli allevatori crotonesi, dopo estenuanti battaglie, ritornarono alla conduzione degli allevamenti di animali da pascolo allo stato brado.

Oggi le masserie sono orientate verso un'agricoltura biologica, e svolgono un'attività finalizzata alla salvaguardia della fertilità della terra, al benessere degli ani-



mali e alla biodiversità. In questi luoghi di grande fascino bucolico, gli animali vivono in uno stato di tranquillità, non sono stressati, hanno a disposizione molti ettari di terreno dove pascolare.

I terreni agricoli del Crotonese, tendenzialmente argillosi, sono ricchi di biodiversità, con numerose varietà di erbe leguminose (sulla, trifoglio, lupinella), graminacee (avena, gramigna, loietti), cicoria, tarassaco; officinali e aromatiche (ortica, menta, malva, origano, salvia, cardo, camomilla), e altre erbe mediche, con le quali gli animali si curano in modo naturale, vivono più a lungo, non hanno bisogno di trattamenti chimici particolari, e producono un latte di qualità superiore, ricco di flora batterica, importante per aromi e sapori.

Il latte di alta qualità che viene prodotto e lavorato a crudo, come una volta, ma con tutte le regole sanitarie dettate dalla normativa attuale, consente di produrre un pecorino eccellente. È importante sottolineare che la mungitura meccanica, la refrigerazione del latte appena munto, l'utilizzo di fonti energetiche rinnovabili, pulite, aiutano a produrre formaggi sani e di alta qualità. I metodi di produzione innovativi rispettano, comunque, la tradizione in tutte le sue fasi.

Il pecorino crotonese, più di altri prodotti caseari del marchesato di Crotona, attraverso il suo sapore intenso e misterioso, rappresenta l'essenziale categoria dell'operare creativo e la dignità e l'identità di una cultura, quale patrimonio dell'umanità.

**ADRIANA LIGUORI PROTO**

*Delegata di Crotona*

*Scavi archeologici di Capocolonna*



## FORMAGGI NELLA NUTRIZIONE UMANA

**I latte.** Partiamo dalla materia prima. Se è vero, ma è mito, che Giove è stato allevato dalla capra Amaltea, spetta al bianco liquido un ruolo nutrizionale davvero eccellente: grazie a esso, Zeus è diventato il potente (o prepotente) e prolifico re dell'Olimpo.

Dell'importanza di questo alimento nella concezione antica è convinto anche Omero: Polifemo sostiene il suo gigantesco bisogno di forza e benessere bevendo latte delle sue greggi come è ben narrato nei versi dell'*Odissea*, che danno anche una perfetta descrizione della trasformazione del latte: "Allor sedette e in ordine mungeva /tutte le agnelle e le belanti capre/e sotto ognuna il suo latte ei pose. Poi, cagliata metà del bianco latte/la compresse e la pose entro i canestri /ma riversò l'altra metà nei vasi per averne da ber quanto ne volesse/e perché gli servisse anche di cena". Due porzioni.

Tutti sappiamo dell'importanza dell'allattamento del neonato e tanto basta a ribadire l'insostituibile ruolo nutrizionale del latte umano e di altre specie. Larga parte della popolazione adulta, salvo qualche eccezione, si colloca nella categoria dei lattofili, i quali, dopo il periodo neonatale, continuano ad assumere latte, soprattutto nella colazione del mattino.

Dal punto di vista nutrizionale, latte, yogurt e derivati, in base alle raccomandazioni dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), sono situati in una fascia elevata della piramide alimentare che ne raccomanda l'uso 2-3 volte al giorno (... come Polifemo).

Ricordo che una porzione di latte è di 125 g, come pure lo è un vasetto di yogurt. Il latte è una miscela in base acquosa di proteine, grassi, zuccheri, microelementi e vitamine, il cui uso, come per i derivati, è indispensabile per l'accrescimento e il buon funzionamento dell'organismo; contiene infatti proteine di alto valore biologico, ricche di aminoacidi essenziali, grassi a elevato contenuto energetico, elementi vitali come il calcio e il fosforo, vitamine varie e acqua (anch'essa necessaria nella complessa economia del corpo umano formato per il 60% circa da liquidi).

In base a studi specifici, effettuati negli anni scorsi, si è visto che le proteine del latte hanno anche effetti preventivi sulla pressione, sull'assetto del grasso nel sangue e sulla riduzione della glicemia.

Qualche parola merita il “problema” lattosio presente nel latte ma che viene quasi totalmente abbattuto dai processi di lavorazione dei formaggi e dalla stagionatura.

Viviamo in un periodo in cui alcune notizie amplificate dal web sembrano scatenare allarmismi a volte ingiustificati. L'intolleranza al lattosio è presente, ma in una fascia limitata di popolazione. Nelle nostre regioni, l'utilizzo di latte da parte delle persone adulte ha creato la persistenza (si tratta di una mutazione genetica utile e benefica) dell'attività enzimatica, per cui questo zucchero viene decomposto nelle due unità formative che sono importante fonte di energia a rapida attività.

Anche l'allergia alla caseina del latte è infrequente ed è indispensabile far sapere che 9 test su 10, che vengono utilizzati da laboratori, farmacie, nutrizionisti ecc., per stabilire allergie o intolleranze varie, non sono validati scientificamente e sono, quindi, inaffidabili.

Un'altra nozione scientifica che merita di essere divulgata si riferisce ai grassi presenti nel latte in concentrazione del 3,5%. Ebbene, lo 0,5% di essi è costituito da acido linoleico coniugato (CLA) la cui presenza dipende anche dal modo in cui sono stati allevati gli animali, maggiore se essi pascolano e ancora maggiore se lo fanno in altura brucando erba fresca. Secondo alcuni studi, l'acido linoleico modificato ha effetti antiaterosclerotici, antidiabetici e antitumorali e ciò ha fatto proliferare l'offerta di integratori alimentari che ne hanno un elevato contenuto. Le buone premesse ci sono, ma la scienza vera (che spesso è poco presente in Internet) in questo settore ha bisogno di ulteriori conferme.

**Il burro.** Poche parole per dire di quest'altro importante nutriente che ha rappresentato un cardine dell'alimentazione non mediterranea delle regioni nordiche. Dopo un periodo di “demonizzazione”, che ha portato alla sua sostituzione con grassi solidi di origine vegetale (le cosiddette margarine), la valenza nutrizionale benefica del burro è in risalita perché si è cominciato a vedere che il potere delle margarine di danneggiare i vasi sanguigni era maggiore di quello del burro. Si sa che quest'ultimo è eccessivamente grasso (80%), che contiene colesterolo e quindi va usato con parsimonia: una porzione di burro equivale a 10 g e contiene 25 mg di colesterolo, vale a dire l'8% del nostro fabbisogno giornaliero che è di 300 mg. Ergo, l'uso di piccole quantità è consentito e può far parte della normale alimentazione.

Sembrerà paradossale, ma 10 g di burro hanno meno calorie di 10 g di olio d'oliva (rispettivamente 90 contro 75). Ricordo che il colesterolo non è Belzebù ma una sostanza che rende le membrane cellulari elastiche ed efficienti (si è visto che,

in chi usa solo oli di semi, tali strutture cellulari sono rinsecchite e invecchiano prima); esso entra nella composizione di tanti importanti ormoni e nelle cellule germinali dalle quali deriva il concepimento e la nascita di nuovi esseri.

Non sembra neppure trascurabile il dato che il burro sia uno dei pochi alimenti che contiene vitamina D, ormone che entra nel metabolismo del calcio osseo e del sistema immunitario.

**I formaggi.** Tornando ai miti greci: anche il formaggio, oltre al latte, riceve attenzioni divine. Il figlio di Apollo, Aristeo, per volere del padre, segue un corso per imparare a fare i formaggi, avendo come maestro il centauro Chirone. Vale anche per dire che i derivati del latte sono, da millenni, un mezzo di sostentamento dell'uomo. La loro importanza, nella storia dell'alimentazione antica, è riassunta mirabilmente in un bassorilievo sumero del III millennio a.C., che ne descriveva tutte le fasi della realizzazione.



*“Fregio della latteria” conservato nel museo di Baghdad*

Il latte è alimento altamente deperibile e può morire in tempi brevi o trasformarsi in formaggio, acquisendo, nel cambiamento, sapori, aromi, profumi e un miglior valore nutrizionale. Succede, infatti, che con la coagulazione presamica o acida si verifica una concentrazione della parte proteica, una ridefinizione della parte grassa, una riduzione o la totale scomparsa del contenuto zuccherino e una concentrazione dei minerali.

Del valore biologico delle proteine del latte e dei derivati si è detto.

Qualche annotazione di approfondimento va riservata alla presenza di calcio e fosforo. Tutti sappiamo dell'osteoporosi e di quanto l'apporto di calcio sia importante per gli organismi in accrescimento e per quelli degli anziani che vanno verso un metabolismo regressivo. Inoltre, la contrazione del muscolo cardiaco che caratterizza il battito, e quindi la circolazione del sangue, dipende da un meccanismo in cui il calcio è un attore principale.

Si sa anche che il calcio del latte, in base ad alcuni studi scientifici, potrebbe svol-



gere un ruolo protettivo contro il tumore del colon. Ricordo che nei formaggi c'è un alto contenuto di vitamina A ed E e che, essendo ricchi di lattobacilli, hanno un'azione probiotica: tramite un effetto barriera, proteggono da germi patogeni e stimolano il sistema immunitario.

Alla frequente, legittima domanda “i formaggi fanno ingrassare?”, la risposta è affermativa, ma va detto anche che non devono essere considerati un complemento del pasto bensì valutati attentamente nel calcolo delle calorie quotidiane. Occorre avere a mente che una porzione di formaggio fresco è di 100 g, una di formaggio stagionato è di 50 g.

È salutare consumarne pochi ma buoni e ottenuti da animali allevati con il “metodo Montessori alla vaccinara”, prodotti con latte di animali che hanno pascolato sui prati dove non ci sono concimi chimici o pesticidi, dove i vitelli ciucciano dalle mamme finché ne hanno voglia e che in stalla non subiscono maltrattamenti o procedure per aumentare la produzione.

**GIOVANNI AMEDEO DI NUCCI**

*Vice Delegato di Isernia*

## **ARTE DI PASTA FILATA**

**S**i dice che quella di fare il formaggio sia un'arte, ma fare le paste filate è sicuramente roba da artisti. Come un buon vino nasce già nella vigna, l'eccellenza delle paste filate nasce già a partire dalla bontà del latte delle bovine che pascolano sui prati dell'Alto Molise, ricchi di essenze foraggere. Dopo che il latte crudo viene versato in caldaia, esso è corroborato di vita con l'aggiunta del siero-innesto, ricco di quei fermenti autoctoni e virtuosi che fanno delle paste filate un ecosistema di biodiversità ineguagliabile. E poi la rottura della cagliata, prima con il rituale gesto a croce e poi con la frantumazione a grandi granuli o a piccoli granuli, a seconda se si vogliono realizzare paste filate da stagionare (caciocavallo) o paste filate fresche (stracciata); e ancora il gesto sapiente del casaro che con il dito saggia l'elasticità della pasta acida, onde stabilirne la maturità per la filatura. Sempre a questo scopo, egli prende la cucchiara di legno di faggio, vi deposita un frammento di pasta acida, la immerge nell'acqua quasi bollente e prova a filarla. Gesti che esprimono sapienza, genialità, e l'arte è la sintesi di entrambe, un'arte certamente antica, trasmessa di generazione in generazione, ma che si è innovata nel tempo senza tradire quel patrimonio di storia e di passione nel fare il formaggio. Una volta frantumata, la pasta matura nel caccavo; il casaro aggiunge acqua

quasi bollente e ancora con gesti ritmati, quasi rituali, tira la pasta che comincia a filare, a diventare elastica, morbida o nerbosa, lucida e plasmabile nelle forme di mozzarelle, scamorze, caciocavalli, trecce, bocconcini, burriti e manteche e le lavora e le personalizza nei particolari, come fa un artista con l'opera unica. Egli è un artista quando con dolcezza ed estro plasma la pasta per fare animaletti (maialino, elefante, gallinelle, cavalluccio, gattino) o il tarallo da portare in dono ai nipotini per fortificare i dentini, o ancora la pupa da donare alle bambine, o una rosa per un omaggio floreale. E arte casearia, ritualità, religiosità e tradizione si condensano nella bellissima treccia dell'Incoronata che si fa a Santa Croce di Magliano.

**GIAMPAOLO COLAVITA**

*Università degli Studi del Molise  
Componente del CST del Molise*



## I CAPOLAVORI DELLA CUCINA SICILIANA CON I FORMAGGI

La cena ecumenica, come sappiamo, si ripete annualmente e rappresenta un evento di una certa rilevanza per il suo valore culturale e spirituale, perché si collega virtualmente alla cena del pellegrino in occasione del Giubileo a partire dal 1300.

Il tema di quest'anno riguarda il formaggio, un alimento che racchiude in sé: storia, geografia, territorio, antropologia e sociologia.

La tradizione casearia, in Italia, è vasta, presentando, da regione in regione, tante diversità e, in particolare, la Sicilia gode di un'importante realtà in proposito. Oggi, però, i formaggi vengono anche demonizzati per il loro contenuto di grassi saturi e sale, ma, al tempo stesso, sono apprezzati perché ricchi di calcio.

La cena ecumenica si prefigge proprio la valorizzazione del formaggio come fonte di benessere per la salute, puntualizzando, però, che esso debba rispondere ai requisiti di genuinità nel rispetto del territorio e della qualità degli allevamenti produttori.

Si tratta di un alimento ottenuto dalla coagulazione del latte (di vacca, pecora, capra, bufala o anche misto) con caglio, sale e a volte con aggiunta di fermenti. Ci sono formaggi grassi al 42%, semigrassi fino al 20% e magri con meno del 20%. Si distinguono in cotti, semicotti e crudi e ancora in duri, semiduri e molli, e anche stagionati e semistagionati.

Secondo la mitologia, pare sia stato Aristeo, figlio di Apollo e di Cirene, a produrre il primo formaggio in Sicilia. Inoltre sappiamo che l'uso del formaggio a crudo era presente nei poemi omerici. Sono menzionati ancora, nell'opera di Ateneo tra il II e il III secolo d.C.: Trimalchione di Gela; Miteco e Labduco entrambi di Siracusa, tutti cuochi di alto pregio vissuti intorno al III secolo a.C. che inneggiarono il formaggio siciliano. Da non dimenticare soprattutto Arcestrato di Gela, autore di *Vita e delizie*, il quale parlava di una pietanza in cui la razza bollita veniva condita con una salsa di formaggio fuso e silfio (resina ricavata da una pianta cirenaica). Lo stesso Aristotele, vissuto in Atene dal 384 al 322 a.C., nella sua *Historia animalium*, scriveva di un formaggio piccante e profumato, forse il "**cascavaddru**" **ragusano**, e ne menzionava un altro aromatizzato con lo zafferano e con grani di pepe nero. Questo era chiamato **'u piacentinu ennese** riconosciuto oggi Dop, di origine berbera, cioè nordafricana, importato e perfezionato dagli Arabi e amato

alla corte dei Normanni. Il nome deriva dal verbo piacere e non da Piacenza come si era pensato nel passato.

Sulle tavole siciliane e nei banchi commerciali, i formaggi nostrani non hanno mai sfigurato. Voglio ricordare: la **ricotta fresca** di pecora o anche vaccina e quella salata stagionata adatta per essere grattugiata; la **tumma**; il **primo sale**; il “**primintio**” delle Madonie; il cosiddetto “**nero di Sicilia**” a pasta semimorbida, tipico di Castronovo, semistagionato, dalla crosta trattata con olio extravergine, ricoperta di pepe macinato; il pecorino con il pepe nero a grani “**tumazzu bruntise**”, originario di Bronte, tutti di latte ovino. C'è poi la **vastedda del Belice Dop**, l'unico formaggio italiano di pecora a pasta filata, prodotto da una particolare razza - la pecora belicina -, incrocio tra la comisana e la sarda, allevata nel Belice. Si tratta di un formaggio che si produce da maggio a ottobre, chiamato così per la sua forma arrotondata piatta che lo rende somigliante alla pagnotta di pane siciliano. Il **caciocavallo di Ragusa Dop** trae il suo nome dal fatto che le forme venivano poste a cavallo su un asse, collegate fra loro da lunghi lacci, per raggiungere la stagionatura. Data la forma a parallelepipedo, somigliante alla pietra squadrata delle scalinate, gli antichi chiamarono questo formaggio: “scaluni”. Si tramanda inoltre che i corsari saraceni accettassero sovente ingenti forme di cascavaddru dai siciliani come riscatto per restituire indietro gli schiavi siculi, che erano nelle loro mani e che dalla Sicilia sarebbero stati portati nei mercati di Tunisi e Algeri.



Nell'antichità, il formaggio fu usato molto in cottura e a tale proposito va rilevata un'usanza antichissima in cui lo si univa al miele degli Iblei dell'Etna fondendolo in esso per coronare l'unione delle coppie di sposi e per auspicare loro tanta fecondità. Si dice che ancora oggi questa pratica sia presente in alcune zone siciliane, e si afferma che tragga origine dalla dominazione romana in Sicilia nel III secolo a.C. Un'altra pratica molto remota era quella di arrostitire, sotto la cenere ancora calda, le olive e il formaggio, evitando così di accendere il fuoco in cucina (per fare economia), e realizzando stuzzichini molto appetitosi soprattutto se accompagnati da buon vino. L'unione dei bocconcini di formaggio con le salsette piccanti o anche dolciastre a base di vincotto o di miele rappresentava una vera leccornia.

Oggi, gli sformati, che si preparano nel territorio, affondano le loro radici nelle antiche torte salate di formaggio e di verdura proprie dei banchetti dei Romani, come l'impanata con le sue varianti siciliane: scacciata, scaccia, fuazza, pastizzo, empadilla (termine spagnolo), la famosa "mutilugghia" (propria di Comiso), la 'mbriulata (di Agrigento e Caltanissetta). Gli Angioini, gli Spagnoli, i Borbone gradivano molto le pietanze cucinate con il formaggio. Nell'Ottocento, i monsignori si distinsero nella realizzazione di ottimi sformati, del gattò di patate e dei piatti gratinati in genere.

Tra i capolavori della cucina siciliana, vanno ricordati anche i ravioli di ricotta, bolliti e conditi in bianco o con ragù, e i tortelli di erbette mescolati con formaggi senza alcuna copertura, conditi con cacio fresco. Questa ricetta è molto somigliante a quella di Bartolomeo Scappi, cuoco personale segreto di Pio V, riportata nel libro *Opera* del 1570. La stessa ricetta è divenuta una specialità di Gualtiero Marchesi che ha aggiunto, come completamento, una spolverizzata di cannella e zucchero.

Da non dimenticare ancora, nella gastronomia siciliana, l'uso dei formaggi nella farcitura della carne a pezzi, del tacchino e della selvaggina ripieni.

Per concludere, meritano un'attenzione particolare i dolci siciliani a base di ricotta, solo di pecora. Impareggiabile è la cassata, nata a Palermo. Originariamente si trattava solo di ricotta lavorata con il miele fino a ridursi in crema e con sopra decori di frutta di martorana. In seguito, con i Normanni, si sostituì al miele lo zucchero; mancava, però, il pan di Spagna che fu inserito poi dagli Spagnoli. Divenne, così, una vera torta a due strati, intramezzata con la ricotta condita, e decorata non più con i fruttini di martorana ma con la frutta candita realizzata dalle monache dei conventi siciliani. La martorana verde, ossia la pasta reale, rimase solo come fascia contenitiva, per cingere circolarmente la cassata. Ricordiamo inoltre, sempre con la ricotta, i cappelletti, le frittelle, le sfinci di San Giuseppe, le

spagnolette, le minne di Sant'Agata del Catanese e la tunisina, torta rettangolare di origine nordafricana a base di un impasto di ricotta condita, biscotti e pan di Spagna sbriciolati, e molto cioccolato spezzettato. Il tutto, posto su uno strato di pasta frolla, veniva messo al forno e infine capovolto e zuccherato in superficie. Vanno segnalate anche le teste di turco di Scicli, grossi bignè ripieni di ricotta legati alla leggenda della Madonna delle Milizie che apparve proprio a Scicli come guerriera contro i Saraceni che facevano razzie. *Dulcis in fundo*, dobbiamo presentare i cannoli siciliani. Pare che le concubine dell'harem di Caltanissetta li abbiano realizzati e offerti al sultano per coccolarlo in cambio di favori particolari. Con i Normanni poi, il cannolo fu perfezionato e completato con l'aggiunta della ciliegina candita, grazie sempre alle monache di clausura dei conventi siciliani, e insieme alla cassata divennero entrambi i dolci siciliani più caratteristici. Cicero, quando fu questore nell'isola, nel 75 a.C., rimase tanto affascinato dal cannolo siciliano, che ne fece una esaltante descrizione in latino.

**ANTONELLA BONVENTRE CASSATA**  
*Delegata di Marsala*



## PRODOTTI CASEARI TIPICI DELLA PROVINCIA DI ROMA

Sono quattro le produzioni di formaggi laziali che hanno ottenuto il riconoscimento di Pat (Produzione Agroalimentare Tradizionale): il caciofiore, il presato a mano, il cacio di Genazzano e lo squarquaglione dei Monti Lepini.

I primi due sono formaggi recuperati nel corso del secolo scorso, a partire dalle indicazioni contenute nel *De re rustica* di Lucio Giunio Moderato Columella, scrittore e, soprattutto, agricoltore, del I secolo d.C.

Egli scrisse che il latte poteva essere cagliato con il fiore del cardo selvatico (*Cynara cardunculus*), con i semi del cartamo (*Carthamus tinctorius*) e con il latte di fico. Da tali indicazioni sono partiti alcuni casari della campagna romana, i quali, sfruttando l'abbondanza endemica del cardo selvatico nel proprio territorio, sono arrivati a una produzione originale.

Il **caciofiore** ha la forma di una mattonella di circa 10 cm di lato, per la quale si utilizza latte ovino crudo che, anche grazie al caglio vegetale, offre un sapore carico, ma non sapido, con una punta di amaro e un pungente odore erbaceo. La stagionatura minima dura 30 giorni, cosicché esso, al taglio, può risultare molto morbido e cedevole. Per questo formaggio si consiglia l'accostamento con vini rossi mediamente strutturati, come il Cesanese del Piglio.

Anche il **pressato a mano** scaturisce da un'attenta lettura degli scritti di Columella, il quale aveva attribuito questo nome a un formaggio che, dopo la rottura della cagliata, doveva essere coperto da acqua bollente, pigiato all'interno di forme cilindriche di legno di bosso e, dopo un paio di giorni, affumicato con legna di melo o con stoppie bruciate.

Per questo formaggio viene utilizzato presame e latte crudo ovino; la pasta è morbida e ha un odore di latte fresco, con un gradevole sentore di affumicatura. La stagionatura minima dura 15 giorni, di conseguenza, il pressato a mano risulta gradevolmente dolce in bocca. È consigliato l'abbinamento con vini bianchi del territorio, a base di Malvasia puntinata.

Il **cacio di Genazzano**, invece, è una produzione secondaria dell'allevamento di ovini nei Monti Prenestini. Infatti, questo formaggio veniva prodotto con il latte delle pecore cui era stata macellata la prole. Secondo i racconti dei pastori, con tale formaggio venivano ricompensati i proprietari terrieri che permettevano il pascolo delle greggi sui loro terreni, lasciando ai pastori i proventi derivanti dalla

vendita degli agnelli. Per realizzarlo, vengono utilizzati presame e latte crudo ovino, riscaldati a circa 42°. Di particolare valenza storica, in quanto unica nel Lazio, è la cosiddetta “schiumatura”, eseguita con una cannuccia lignea, con la quale si praticano fori nella pasta, per spurgare il siero. La stagionatura minima dura 3 mesi; la pasta, quindi, si presenta dura e la crosta viene conciata, a partire dal primo mese, con olio d’oliva. L’abbinamento consigliato è con rossi mediamente strutturati, a base di Cesanese o di Nero buono.

Infine, lo **squarquaglione dei Monti Lepini** (comuni di Artena, Carpineto Romano, Gavignano, Gorga, Montelanico e Segni) è un formaggio fresco, non salato, farcito con noci tritate, prima di essere estratto dal caldaio. Anche questo formaggio ha un’origine antica, essendo stato per lungo tempo uno dei pasti principali delle persone impegnate nei lavori agricoli e pastorali.

Ha una produzione giornaliera che utilizza latte crudo di due mungiture e presame ovino riscaldati a circa 35°. La pasta è posta in contenitori cilindrici contenenti miele di castagno o millefiori ed è destinata al consumo dopo 3-4 giorni. È un formaggio molle, senza crosta, che si può abbinare soprattutto a vini bianchi amabili, come il Cannellino o il Moscato di Terracina.

**ROBERTO DOTTARELLI**

*Vice Delegato di Roma Castelli*

*Caciofiore della campagna romana cagliato con il fiore del cardo selvatico*





## ECCO PERCHÉ PIACCONO I FORMAGGI ITALIANI A SINGAPORE

La Repubblica di Singapore è il più piccolo dei dieci Paesi ASEAN (Associazione delle Nazioni del Sud-est asiatico) ed è un arcipelago. La più grande di queste isole, sulla quale si è sviluppata la città di Singapore, è collegata all'estrema punta della Penisola della Malesia da un *causeway* (una sopraelevata) di circa un chilometro. Singapore, indipendente dal 1965, è una ricca e famosa città-Stato, a 8 km a Nord dell'equatore, ed è avvolta da un perenne clima umido, che le dona una vegetazione lussureggiante tingeggiata da colorate e preziose orchidee. Negli anni, la sua popolazione multiethnica, di circa 5,6 milioni fra cinesi, malesi, indiani e caucasici, ha contribuito ad arricchirla di una grande varietà di prodotti e pietanze autoctone che, stuzzicando e soddisfacendo i palati più curiosi ed esigenti, l'hanno fatta divenire un *hub* (fulcro) fondamentale della cultura dell'alimentazione in quest'affascinante area del mondo. Ciò che è meno noto, e che forse può stupire i più, è che in questo particolare territorio, sono altrettanto diffusi e conosciuti in tutta la loro gloria i prodotti dell'arte/industria casearia italiana, e questo, nonostante le difficili temperature e, soprattutto, nonostante la mancanza di una specifica produzione e del consumo di prodotti da essa derivati, nella cultura asiatica in generale. Potere del GDP (Prodotto interno lordo) di Singapore? Della sua multiethnicità? Di una curiosità innata nei popoli asiatici? Forse perché il formaggio lega bene con il vino?

Si è sicuramente sentito parlare, in passato, di alcuni formaggi prodotti in Asia per uso domestico, derivati dal latte di Yak, creati sia in Nepal sia agli estremi della Mongolia e, oggi, probabilmente diffusi anche in Tibet, Bhutan, India e Pakistan. Tuttavia, i formaggi non hanno mai avuto un ruolo o fatto parte dell'alimentazione asiatica. Tali popolazioni, infatti, e soprattutto quelle di origine cinese, spesso presentano vere e proprie intolleranze al lattosio a causa della mancanza dell'enzima *lattasi* e, per questo, gli asiatici si sono concentrati sull'industria della soia, considerata un ottimo sostituto. Fortunatamente, l'odierno interesse asiatico per i formaggi va oltre le oggettive problematiche iniziali incontrate con i nostri prodotti caseari, ed è legittimo chiedersi come questo particolare avvicinamento possa essere avvenuto.

Riguardo a Singapore, ci si può soffermare sul fatto che, sin dalle origini, l'alimen-

tazione asiatica è sempre stata ricca di aromi molto forti nella sua cucina, utilizzando prodotti e pietanze sapientemente speziati e pazientemente fermentati, i cui sapori, diretti e pronunciati, sono diventati caratteristici come quelli di certi *tofu fritti o fermentati*, molto accesi e pungenti.

Tale intensità di sapori e odori può far supporre come i singaporiani, a un certo punto, abbiano deciso di avvicinarsi ai nostri formaggi con interesse, senso critico e concentrata analisi dopo l'assaggio. È il secondo passo dopo l'avvicinamento ai formaggi francesi che, inizialmente, hanno spopolato con il loro camembert anche in Giappone.

I singaporiani si mostrano curiosi dei prodotti caseari italiani in tutta la loro varietà, dai formaggi stagionati a quelli freschi; apprezzano e discutono i loro profumi, anche quando sono particolarmente caratteristici, e sono aperti e interessati alla degustazione perché piace loro sperimentare. Generalmente, chiedono agli chef informazioni sui prodotti, poi testano dapprima piccole porzioni e, dopo averli assaggiati, ritornano esprimendo il loro parere. Essi non amano i formaggi erborinati e gradiscono meno il forte sapore di alcuni, come gorgonzola, taleggio e pecorini ultrastagionati. Apprezzano, invece, formaggi stagionati come il parmigiano reggiano e quelli freschi, dal sapore più leggero, quali le mozzarelle e la burrata, specialmente se profumata al tartufo, per la quale hanno una vera e propria predilezione. Oggi, quindi, amano i nostri formaggi, al punto tale da farli divenire un rituale sulle loro tavole, quando molto spesso si concedono un ottimo pasto italiano in città, con un'eccellente bottiglia di vino rosso.

La nuova cultura per i formaggi ha ovviamente contribuito allo sviluppo dell'importazione e della vendita dei prodotti caseari dall'Italia presso i ristoranti di cucina italiana a Singapore. Uno di questi, in particolare, ha sempre prestato molta attenzione ai gusti e alle richieste dei suoi esigenti clienti multietnici: si tratta del ristorante "Basilico", *flagship restaurant* (nave ammiraglia) delle 5 stelle Regent Hotel (Gruppo Four Seasons), aperto nel 1997 e diretto dall'*executive* chef Angelo Ciccone e dall'*head* chef Luca Beccalli.

In occasione della cena ecumenica dedicata ai formaggi, "Basilico" ha ospitato la Delegazione, ricevendo il Diploma di Buona Cucina 2017, per aver valorizzato la tradizione e la qualità dei prodotti e delle pietanze italiane. Il ristorante ha iniziato la diffusione della cultura casearia italiana, dapprima offrendo ai clienti una limitata varietà di formaggi: parmigiano, mozzarelle e burrate, che ancora oggi non possono mancare fra la vasta scelta quotidiana. In seguito, fino a oggi, ha sperimentato e cambiato ogni mese la varietà dei prodotti, e di conseguenza dei sapori che la nostra tradizione offre a riguardo, permettendo di ampliare la richiesta e, di conseguenza, di aumentare la scelta di formaggi a disposizione, pro-



veniente da quasi tutta Italia. Oggi, “Basilico” consuma circa 70 kg di formaggio la settimana, con circa 50 specialità casearie, fra stagionati, freschi e 15 tipologie di mozzarelle che, grazie a efficientissimi fornitori, entro due settimane dall’ordine, ma in un solo giorno di viaggio, riescono a far arrivare a Singapore la freschezza e i profumi dell’Italia di questi incredibili prodotti.

Una curiosità importante dei cuochi del ristorante è inerente alle idee e ai processi di sperimentazione per le marinature delle burrate. Il gruppo ricerca le tradizioni del territorio italiano e sperimenta trattamenti che richiedono molta attenzione ai tempi di marinatura, per non rovinare la consistenza dei formaggi. Grazie a questo attento lavoro, oggi sono offerte con successo burrate marinate in casa al tartufo, al caviale, al pesto, allo zafferano, al balsamico, al nero di seppia e al Primitivo.

Sono prodotte, inoltre, 8 varietà di gorgonzola fra dolci e piccanti, e anche queste vengono marinate in casa dal *team* di cuochi italiani, che riesce a fondere i due ingredienti: il prodotto della marinatura con il formaggio. I gorgonzola dolci, essendo a pasta molle, si prestano a marinature con prodotti solidi e al momento sono marinati al tartufo, peperoncino, cioccolato amaro e bianco; quelli piccanti si prestano invece a marinature con prodotti liquidi: all’Amarone, alla birra, al Vinsanto e nocciole e al balsamico. Questo meraviglioso *bouquet* di prodotti e sapori è poi servito assieme a una varietà di pani e mostarde.

Dalle menti creative di Angelo e Luca, sono stati preparati, per la cena ecumenica, piatti che rappresentano l’Italia e i suoi formaggi dal Nord al Sud, in un connubio

fra tradizione, stili e sapori, rivisitati in chiave moderna: bicchierini di stracciatella al tartufo e panzerotti e crocchette di mozzarella, come stuzzichini d'entrata; radicchio trevigiano brasato al balsamico extravecchio, burrata affumicata al ciliegio e tartufo nero di Norcia, per antipasto; gnocchetti di patate e finocchietto saltati con datterini, melanzane croccanti e cacioricotta; risotto di barbabietole e salsiccia piccante con robiola tre latti di Langa e nocciole canelin, come primi; filetto di manzo angus gratinato al gorgonzola dolce, cialde ai frutti di bosco e salsa al pepe verde, per secondo e, infine, formaggi italiani, dolci fatti in casa, gelati e sorbetti per dessert, che ovviamente, hanno riscontrato un grande successo fra gli intervenuti e i loro ospiti.

È con questo ardore dettato dalla passione, dall'attenzione ai prodotti e ai sapori, alle esigenze dei clienti che, ancora oggi, gli chef di "Basilico" sono ispirati dalla scoperta del nuovo, e riescono a mantenere viva l'attenzione di un grande pubblico internazionale e locale che sempre ritorna, sicuro di non essere deluso dalla bellezza e dalla varietà della loro creatività e dalla bella Italia, culla della più grande tradizione culinaria e certamente numero uno al mondo con le sue circa 500 varietà di formaggi!

**CATIA CAMILLINI**

*Accademica di Singapore-Malaysia-Indonesia*

## UNA STORIA ANTICA

La storia del formaggio può essere definita antica e moderna al tempo stesso. Antica perché le prime tracce di allevamento di pecore e capre sono state trovate in Asia e risalgono al 7000 - 6000 a.C. Con la pastorizia, le risorse alimentari dell'uomo derivavano dalla carne e dal latte. Quest'ultimo deperiva e quindi la scoperta di poterne trarre un alimento a lunga conservazione fu essenziale per lo sviluppo della specie. La mitologia rende merito ad Amaltea, la nutrice di Giove, proprietaria di una celebratissima capra cretese. Indipendentemente dal mito, il formaggio più antico del mondo è stato rinvenuto sul petto e sul collo di una mummia ritrovata nella parte Nordoccidentale della Cina (nel deserto Taklamakan) risalente al 1615 a.C. Si trattava delle tipiche offerte fatte dai vivi ai defunti per il viaggio nell'aldilà.

Il documento più antico, che conferma la pratica di ricavare formaggio dal latte, risale a reperti datati III millennio a.C.: il "Fregio della latteria" rappresenta alcuni sacerdoti che si dedicano alla lavorazione del latte.

In Umbria si produce formaggio da tremila anni. È il caso di dire che per definire il rapporto tra formaggio e regione basta una parola: *kuat-s-ejo*. Così gli Umbri, il più antico tra i popoli italici di cui è rimasta una straordinaria testimonianza scritta impressa sul bronzo delle Tavole Eugubine, chiamavano il caglio, l'elemento che fermenta e poi diventa formaggio. Nella lingua di quei pastori, avvezzi già da allora alle lunghe transumanze, con ogni probabilità quella parola si pronunciava *casio*. I Latini, nipoti degli Umbri, lo chiamarono *caseus*, il termine dal quale è nato il nostro cacio. La radice del nome è indoeuropea: *kuat*. Vuol dire, appunto, fermentare, acidire, da cui *kuat-so* (fermento, lievito). Plinio il Vecchio, nella *Naturalis Historia*, parlando della provenienza e della qualità dei maggiori formaggi allora conosciuti a Roma, decanta la bontà del pecorino sarsinate, che era prodotto oltre la sorgente del Tevere, sui monti dell'Appennino, nei pascoli intorno alla città di Sarsina fondata dagli antichi Umbri 400 anni prima di Cristo. Nella lavorazione del formaggio dell'antica Umbria, anche gli Etruschi diedero il loro contributo: usavano cagli di tipo vegetale come il cardo e il fico. Tali tecniche innovative furono trasmesse ai Romani i quali, pur consumando formaggio in quantità, lo consideravano un cibo rustico, non adatto alle classi dirigenti. Anche in quella epoca c'erano illustri eccezioni come Marco Terenzio

Varrone, nato a Rieti e proprietario di fattorie e terreni in Valnerina, che decantava il formaggio ottenuto dal caglio di capretto o di lepre anziché di agnello.

## UNA STORIA MODERNA

La storia del formaggio può essere definita moderna perché questo alimento, per tanti secoli, ha costituito il piatto forte della mensa contadina, dei poveri, mentre sulle tavole dei ricchi è stato spesso un semplice abbellimento. Solo nel Medioevo è iniziato un percorso di nobilitazione teso a modificarne l'immagine sociale e culturale. Tale percorso ha preso origine nei monasteri. Il divieto del consumo della carne, in quel periodo, arricchisce il formaggio della qualità di cibo dotato di povertà spirituale. Successivamente, saranno i seguaci della regola di San Benedetto da Norcia a introdurre nuove tecniche e a sviluppare l'arte casearia. L'ascesa sociale di questo prodotto è stata tuttavia piena di difficoltà; ancora nel 1643, a Francoforte, Johannes Petri Lotichii pubblicava un trattato dal titolo emblematico *De casei nequitia* che propone di lasciare il malefico prodotto, inadatto ai palati ben creati, come si diceva all'epoca, a zappatori e proletari.

## LA TRANSUMANZA

Parlare di formaggio vuol dire parlare di transumanza e, per la regione, di Valnerina, la valle del fiume Nera, che nasce presso i Monti Sibillini nelle Marche, attraversa una zona montuosa nell'Umbria Sud-orientale, per poi raggiungere Terni e di lì sfociare nel Tevere presso Orte. La valle si caratterizza per il suo carattere montuoso; stretta e tortuosa, si divide tra le province di Terni, Perugia e Macerata. La transumanza è lo spostamento periodico del bestiame, essenzialmente ovino, fra due poli insediativi e complementari dal punto di vista pascolativo, situati l'uno in pianura e l'altro in montagna. Tale movimento può essere definito di due tipi: transumanza verticale o alpina, e transumanza orizzontale o mediterranea. Lo sfruttamento ovino dell'Appennino, con la complementarietà della costa Adriatica, del Viterbese e della zona compresa tra Grosseto e le paludi pontine, è attestata in modo preciso fin da epoche remotissime. Cicerone, Varrone e Plinio riferiscono di grossi spostamenti di greggi dall'Umbria. I ricchi pascoli delle montagne della Valnerina hanno, dunque, favorito lo sviluppo della pastorizia che è da secoli una delle risorse principali del territorio. In inverno i pastori emigravano con le loro greggi fino alle pianure del Lazio e della Maremma,

per poi ritornare a primavera inoltrata. I terreni della montagna di Castelluccio, su cui transitavano le greggi, erano sottoposti alla “fida”, una divisione in appezzamenti concessa dal Comune ai doganieri affittuari. Questi ultimi erano grandi proprietari terrieri o istituti ecclesiastici i quali, a loro volta, percepivano i diritti e il pedaggio dai pastori (gli affidati) che transitavano su quelle terre. L'affitto era quasi sempre della durata di tre anni. I tempi della transumanza si riflettevano su vari aspetti della vita dei pastori: dalle feste del patrono, tutte tra giugno e settembre, alle nascite, tanto che i figli nati fuori da quel periodo, venivano detti “figli del prete”.

Nei secoli, la pastorizia è diventata un'economia autonoma tanto che Bonifacio IX, nel 1402, aveva istituito la Dogana *pecudum* che garantiva il libero passaggio delle greggi in tutto il territorio dello Stato Pontificio, facendo pagare, chiaramente, una tassa di salvacondotto che divenne una preziosa fonte di guadagni per la Camera Apostolica. La Dogana sopravvisse fino al 1828. Le Dogane contribuiscono al declino dell'agricoltura perché considerate più redditizie dal punto di vista economico. Nel 1402 la tassa sul bestiame transumante apportò alle casse dello Stato Pontificio 9.000 ducati d'oro contro gli 8.000 resi dall'esportazione di frumento; dopo meno di due secoli, la transumanza ne fruttava 40.000 mentre l'esportazione del grano solo 20.000. Per far capire l'entità del fenomeno, si ricorda che alcune fonti riferiscono di 40.000 ovini della campagna romana che inizialmente si spostavano, l'estate, a Castelluccio di Norcia; tale numero sarebbe salito progressivamente e arrivato a diverse centinaia di migliaia di pecore all'inizio del XX secolo.

Il sistema viario della transumanza, dall'Appennino Centro-occidentale alla cam-



pagna romana, non ha assunto, comunque, le dimensioni di tratturi veri e propri poiché venivano usati tracciati romani e medievali che non identificavano un unico asse viario. Dall'Alta Valnerina la maggior parte delle greggi risaliva per la via Nursina, valicava Forca di Cerro e scendeva a Spoleto. Le greggi prendevano poi la "Via delle pecore", di origine romana, che attraverso Madonna di Baiano, la gola di Macerino e Portaria giungeva a Carsulae, per proseguire lungo la "Flaminia vecchia". Il percorso verso Spoleto, più lungo, veniva preferito per evitare le insidie del Nera, dei possibili impaludamenti primaverili e autunnali e degli attraversamenti dei numerosi centri abitati che esponevano al rischio di furti.

Al contrario, i pastori provenienti dalla dorsale del Coscero-Aspra attraverso Gavelli, Caso e la Val Casana, convergevano a Scheggino e seguivano la Valnerina fino a Terni. Narni era il punto di raccordo sia delle greggi che venivano dal *diverticulum* di Spoleto sia di quelle che scendevano dalla Valnerina.

Le vie dei pastori erano comunque vie di cultura e di conoscenza tra popolazioni diverse. I tratturi principali, identificati fino a oggi, sono quattordici, il maggiore è appunto il Magno, da L'Aquila a Foggia. Nei periodi di punta il "Tratturo Magno" era una linea brulicante di greggi e uomini. Un fiume ininterrotto, splendidamente organizzato, lungo 244 km e largo, rigorosamente, 111 m, ossia sessanta passi napoletani, questo per regolamentare il rapporto del tracciato con le aree coltivate limitrofe o quelle padronali attraversate. Formaggi e lana erano venduti o scambiati alla fiera di Foggia, in maggio, prima di ripartire per i pascoli di provenienza. Una filiera produttiva impressionante, a impatto zero, che esporta anche la cultura dello zafferano. Una via segnata pure dal passaggio di Papi e Re. Celestino V la percorrerà, in gran parte, per raggiungere la nuova sede del papato a Napoli in compagnia del re Carlo II e del figlio, Carlo Martello e, integralmente, da Sulmona a Rodi Garganico cercando una disperata via di fuga.

## IL PECORINO E LE DONNE

Un'ultima annotazione sul rapporto tra il pecorino e le donne. Nell'area Vestina, sin dai tempi degli antichi Romani, si produce il pecorino di Farindola, unico in Italia a essere preparato utilizzando il caglio di maiale, che gli conferisce aroma e sapore particolari. La zona di produzione è in una ristretta area del versante orientale del massiccio del Gran Sasso, prevalentemente nel comune di Farindola. Gli animali da latte vengono alimentati solo con erba, fieno e concentrati tradizionali: mais, orzo, grano, fave. La ricetta del caglio, diversa da famiglia a famiglia, manifesta l'antico connubio tra la pecora e il maiale, tipico della civiltà



contadina e gastronomica abruzzese. Dopo il processo di produzione e di stagionatura, durante il quale le forme vengono girate e massaggiate con olio extravergine di oliva e aceto per formare la caratteristica crosta protettiva, si ottiene un formaggio buonissimo, profumato di erbe e di latte, dal gusto forte, ma non fastidioso. Particolarità e unicità del prodotto sta nell'essere il pecorino delle donne, in quanto viene realizzato esclusivamente dal sesso femminile. Per questo motivo, ogni forma ha inserito in etichetta anche il nome della donna che l'ha realizzata. In Umbria si produce il **pecorino stagionato in botte**: la materia prima è costituita da latte intero ovino, precedentemente pastorizzato a una temperatura di 70 °C, che poi si lascia scendere fino a 38 °C per aggiungere il caglio di agnello, arricchito con erbe aromatiche come il tarassaco, il timo, la menta, l'issopo. Si forma dunque la cagliata, che viene rotta a mano con lo "spino", quindi sistemata nelle fuscelle, per la formatura del formaggio, poi salata a secco e posta su assi di legno ad asciugare per due giorni, fino al momento in cui il formaggio appare "bucciato", ossia con una buccia di diversa consistenza rispetto alla pasta interna. Si passa dunque a ungere le forme con olio d'oliva aromatizzato con le medesime erbe inserite nella cagliata, quindi, oggi, si depongono in celle frigorifere per 3-4 mesi a 12 °C circa. Il trattamento con l'olio aromatizzato viene fatto ogni qualvolta in superficie si formano le muffe e, in passato, questo era compito preciso delle donne. Per timore degli effetti perniciosi della fascinazione, la lavorazione del formaggio era eseguita, di preferenza, al chiuso della stalla in modo da evitare il sopraggiungere di estranei. Oltre ad alcune pratiche religiose consistenti nel tracciare il segno della croce sul latte o nel disporre due volte sul calderone l'agitatore di latte ("squajalatte") in modo da formare una croce, si usava ricorrere a donne specializzate nell'eliminazione degli effetti dell'invidia e del malocchio, le quali recitavano speciali formule.

È evidente che la cucina del formaggio sia stata una caratteristica non solo della Valnerina, ma dell'intero territorio nazionale. Il fenomeno della transumanza ha arricchito culturalmente le diverse popolazioni e, in un qualche modo, ha unificato consuetudini e usanze. È altrettanto chiaro che la donna ha avuto un ruolo fondamentale perché deputata a gestire la famiglia, da sola, per lunghi periodi e a salvaguardarne le scarse risorse rappresentate anche dai formaggi stagionati. Per questo motivo pensiamo che la cucina del formaggio sia una delle caratteristiche base della via mediterranea a una sana e sostenibile alimentazione.

**GIUSEPPE FATATI**  
*Accademico di Terni*  
*DCST Umbria*

## MISERIA E NOBILTÀ DEL CACIO

Un prodotto alimentare non è mai un semplice elemento nutrizionale, ma tende a configurarsi come un soggetto dotato di una sua personalità, di un preciso *status* sociale. Tutti sappiamo che anche, e soprattutto, gli aspetti sociologici hanno avuto e hanno tuttora il potere di rovesciare i parametri del gusto: dal latte acido dei primordi della storia in avanti, il formaggio è forse l'alimento che più di altri ha subito evoluzioni e ha camminato con l'uomo nel bene e nel male, con connotazioni simboliche a volte negative a volte positive.

Il formaggio è il cibo di Polifemo: l'uomo bestiale incivile che non somiglia agli uomini mangiatori di pane. È una scena archetipica che disegna l'immagine primitiva che connotò a lungo il latte e i latticini nella cultura europea, sotto l'aspetto sociale e di evoluzione dei costumi.

Diverse pagine della letteratura antica (Catone, Varrone, Columella) parlano del formaggio. Columella scrive che esso serve a nutrire i contadini e a ornare le mense eleganti; il formaggio è cioè un piatto forte delle mense contadine, mentre sulle tavole ricche è un semplice abbellimento o un ingrediente di vivande più elaborate. Questo è anche il modo in cui viene presentato nel *De re coquinaria* di Apicio (I secolo d.C.), l'unico ricettario di epoca romana che è giunto sino a noi.

Questa immagine antica torna insistentemente nel Medioevo: il formaggio continua ad avere una connotazione di marginalità (sociale e geografica): se ne cibano i poveri, i contadini, i pellegrini, gli abitanti delle valli alpine, per i quali è una componente essenziale della dieta quotidiana. Nel XIII secolo, per esempio, i contadini del monastero bresciano dei SS. Cosma e Damiano, quando si recavano in città a consegnare i canoni di affitto, venivano rifocillati con pane e formaggio; invece l'incaricato mandato dal proprietario a sovrintendere i lavori di vendemmia riceveva pane e carne.

Questa percezione del formaggio costituiva, quindi, un forte ostacolo alla sua accettazione nella dieta delle *élite*. Tanto più che al pregiudizio sociale se ne affiancavano altri di ordine igienico e dietetico. La scienza medica aveva sempre nutrito forti perplessità nei confronti del formaggio; i processi di coagulazione e fermentazione, le caratteristiche estetiche, gustative e olfattive erano visti con sospetto e creavano diffidenza verso tale prodotto: era indigesto e se ne sconsigliava il consumo o se ne ponevano forti limiti.



Nel tardo Medioevo inizia, però, una sorta di *nobilitazione* del formaggio. E qui entra in gioco il ruolo fondamentale delle abbazie e dei monasteri, dove i monaci si dedicano con pari passione all'agricoltura e al sapere, e che tanto impulso hanno dato alla nascita di una vera e propria industria casearia, attraverso la bonifica dei terreni e lo sviluppo degli allevamenti (notissima l'Abbazia di Chiaravalle fondata alla fine dell'XI secolo). Questi ambienti erano spesso legati

alle *élite* e certamente non erano poveri, ma nella pratica dell'umiltà si imponevano severe privazioni, in particolare nella dieta. La principale era la rinuncia al consumo di carne, proibita in modo più o meno drastico da quasi tutte le regole. La carne fu quindi rimpiazzata da cibi sostitutivi come il pesce, le uova e, appunto, il formaggio, cibo povero, ma che viene così ad assumere una rilevanza non prevista e ad acquistare una sua dignità anche sulle tavole delle *élite*. Da notare che la regola monastica dell'astinenza dalla carne permea nel Medioevo tutta la comunità cristiana, che osserverà il precetto del *digiuno*, o dei cibi *di magro*, nei giorni comandati, secondo il calendario liturgico.

In questo periodo, e più marcatamente nel 1500 e 1600, il formaggio incontra un certo successo anche tra gli intellettuali e gli umanisti italiani, che si ispirano all'ideale romano della sobrietà e misura, ripreso dalla riscoperta dei testi classici. Occorre notare che tale cambiamento di atteggiamento nei confronti del formaggio è legato anche all'apparire dei primi prodotti di qualità, apprezzati sul mercato e legati a determinati luoghi di origine e a precise tecniche di produzione. Esempi tipici sono il parmigiano, le robiole, il pecorino toscano.

A fine Medioevo, alcuni formaggi cominciano a essere oggetto di dono tra signori in segno di prezioso omaggio. Inizia a comparire negli usi alimentari delle classi alte non più solo come ingrediente, ma come prodotto a sé stante da mettere in tavola durante il pasto. Documenti dell'epoca riferiscono "tra le provvigioni indispensabili" per le dispense di Principi e Papi i più disparati tipi di "cascio" (marzolino, parmigiano, pecorino...). Il parmigiano grattugiato è addirittura d'obbligo per condire la pasta, mescolato, per chi può, a costose spezie, soprattutto zucchero e cannella.

Il 1477 segna un momento di svolta importante nella storia del formaggio. In

quell'anno viene infatti pubblicata un'originalissima *Summa lacticiniorum*, il primo trattato europeo specificamente dedicato al latte e ai suoi derivati, opera di Pantaleone da Confienza, professore all'Università di Torino, medico personale e fidato consigliere di Ludovico di Savoia.

Il volume è una vera enciclopedia, dedicata ai diversi aspetti (ambientali, economici, igienici, dietetici, gastronomici) della produzione di latte, burro e soprattutto di formaggi, di cui si sottolinea l'ampia tipologia. L'autore descrive e valuta i principali formaggi italiani, francesi, tedeschi, inglesi, bretoni, fiamminghi, la maggior parte dei quali afferma di avere assaggiato di persona, con un approccio scevro dai pregiudizi dell'epoca e basato, non solo sul sapere, ma soprattutto sull'indagine e la sperimentazione in campo, durante i suoi numerosi viaggi in giro per l'Italia e l'Europa, che diventano occasione di ricerca culturale e arricchimento personale.

Tra i formaggi piemontesi, sono citate le robiolate della Morra abbastanza pregiate, per lo più di latte di pecora; sono menzionati anche i "seracchi", formaggi delicati da somministrare ai malati, in particolare quelli stagionati della Valle d'Aosta, ma anche di Coazze. Tra i formaggi freschi, spiccano le ricotte di Chieri e Savigliano (colastre di Avicenna), che tra l'altro avrebbero la caratteristica di provocare un sonno prolungato. Ottimi i formaggi di Ceresole, che dopo alcuni mesi assumono un colore rossastro sulla crosta. Abbondanti, ma non eccezionali, i formaggi delle valli di Lanzo, i quali, invecchiati in luoghi umidi, assumono un sapore molto piccante che "fa lacrimare gli occhi". In Val di Susa, fertile di grano, vini e frutta, i pascoli sono pochi in pianura mentre sono numerosi in montagna; la bontà del clima permette di non dare sale alle bestie che vengono condotte negli alpeggi.

Smentendo tutta la letteratura scientifica precedente, il trattato di Pantaleone propone per la prima volta un'immagine decisamente positiva del contestato formaggio. Egli cerca di fornire una corretta valutazione dei diversi prodotti sia sul piano gastronomico sia dietetico. Esiste sempre un formaggio giusto per ogni persona: alcuni vanno bene per gli anziani, altri per i giovani, e ogni temperamento vuole il suo, si tratti di collerici, flemmatici, melanconici o di sanguigni; addirittura vengono indicati alcuni utilizzi del formaggio a scopo terapeutico.

Nella *Summa* l'autore ribalta un pregiudizio secolare: "Ho visto coi miei occhi re, duchi, conti, marchesi, baroni, soldati, nobili, mercanti, plebei di entrambi i sessi nutrirsi volentieri di formaggio, e pertanto è evidente che tutti lo approvano".

**ELISABETTA COCITO**

*Accademica di Torino*

*Centro Studi "Franco Marenghi"*

## UN ALIMENTO PREZIOSO DELLA CUCINA TREVIGIANA

Il territorio della Marca trevigiana ha da sempre mantenuto un'attività casearia di prim'ordine, con formaggi soprattutto di malga, prodotti con latte vaccino intero. È ben conosciuta la capacità delle famiglie contadine che, possedendo qualche mucca in stalla, riuscivano a produrre burro e formaggio in casa e questo lo hanno fatto fin oltre la metà del secolo scorso. Quel formaggio, chiamato "casatella", nasce quindi come prodotto casalingo e tipico del mondo rurale del Trevigiano. Ora la casatella, che è una Dop esclusiva della provincia di Treviso, viene prodotta solo nei caseifici dove, pur seguendo lo stesso principio, è assicurato uno standard qualitativo che una volta non poteva essere preteso.

Nella zona pedemontana, poi, si è sempre mantenuta una produzione di formaggi di qualità ottenuti dall'alpeggio estivo, come il morlacco, che si presta a tanti usi in cucina con le paste farcite, mescolato con buone insalate, combinato con gli antipasti estivi o per la mantecatura di risotti. Oppure come i formaggi caprini che hanno avuto, negli ultimi anni, una crescente richiesta. Il latte di capra ha caratteristiche diverse da quello di pecora. Ha un gusto piuttosto forte per cui è spesso unito a quello vaccino. I formaggi caprini locali sono preparati solo con puro latte caprino, che non richiede stagionatura.

Oggi la produzione di formaggi è sempre più ampia e differenziata, per incontrare i gusti dei consumatori esigenti a causa delle mutate abitudini alimentari.



I formaggi hanno raggiunto, perciò, un elevato livello di affinamento del processo di trasformazione del latte, grazie allo sviluppo tecnologico di questi ultimi anni. Le tipologie più ricorrenti, che rappresentano il vanto dei produttori locali, sono rimaste, invece, pressoché le stesse e trovano impiego tutte in cucina.

Il processo di lavorazione ha sempre avuto un fascino particolare ed è il risultato di una conoscenza ultramillenaria che si perde nella notte dei tempi.

Sappiamo che per avere la coagulazione del latte occorre il caglio, che è una sostanza ricavata dallo stomaco (abomaso) dei ruminanti lattanti (vitelli, capretti, agnelli). Contiene gli enzimi che producono acidità e fanno solidificare la caseina (proteina del latte) formando una specie di reticolo che trattiene anche buona parte del grasso contenuto nel latte. L'acqua e lo zucchero (il lattosio) vengono in gran quantità espulsi e si forma la cosiddetta cagliata. Possiamo schematizzare tale processo in quattro passaggi: la coagulazione della caseina tramite il caglio per ottenere la cagliata; lo spurgo del siero; la salatura della cagliata; la maturazione del formaggio.

Questo straordinario prodotto alimentare ha origini tutte più o meno romanzate. È lecito pensare, però, che come tante altre scoperte, anche questa sia avvenuta per caso. È molto probabile che qualcuno abbia provato a conservare il latte in qualche stomaco di animale lattante (ovino o bovino). L'aumento casuale della temperatura all'interno e il contenuto della mucosa gastrica dello stomaco, non completamente essiccato, può sicuramente aver determinato la coagulazione della caseina e la sua trasformazione in cagliata.

Nel processo di trasformazione, il siero che rimane, dopo l'estrazione della cagliata, può essere nuovamente riscaldato, acidificato con siero acido o con altri acidi, come il citrico o il tartarico, fino a ottenere la coagulazione di una massa biancastra a struttura grumosa: la ricotta. Essa non è un formaggio perché non contiene caseina ma è comunque un latticino ottenuto dalla coagulazione delle proteine del siero (in particolare l'albumina).

Il formaggio, nelle campagne trevigiane, è sempre stato un alimento importante, di solito abbinato alla polenta, e costituiva molto spesso il pasto principale. In cucina è stato un ingrediente utile per dare maggiore sapidità alle pietanze, soprattutto minestre e primi piatti. Recentemente, alcuni cuochi si sono esibiti nei dessert utilizzando il formaggio casatella che, per morbidezza e dolcezza, si presta a questo uso e il risultato è veramente piacevole.

I formaggi stagionati possono essere grattugiati e utilizzati nella farcitura delle paste e delle carni ripiene, come il bastardo del Grappa o il grana o il montasio, aggiunti ai risotti per la mantecatura e alle verdure cotte per renderle molto più appetibili; cosparsi sulle paste asciutte; uniti alle uova per l'impanatura di molte frittiture; utilizzati nei soufflé e nelle torte salate. Per mantecare i risotti sono utilizzati anche i formaggi morbidi come il moesin di Fregona, il morlacco, la casatella o il taleggio fresco.

Tutti i formaggi freschi, se tagliati a fettine, possono essere serviti anche su crostini caldi, su cotolette di carne, sui funghi, con eventuale passaggio nel forno, o essere fritti o grigliati, fusi nella polenta.

Quelli stravecchi, come il San Pietro in cera d'api, il grana padano, il formaggio di malga Monte Cesen e il montasio, si possono vedere spesso in scaglie all'interno delle loro forme nelle occasioni di benvenuto prima di un incontro conviviale. Tutti, infine, possono essere gustati, prima dei dolci e della frutta, se il pranzo non è stato troppo abbondante. È sempre valido il proverbio veneto che suggerisce di terminare qualsiasi pasto con almeno un boccone di formaggio e dice così: "La boca non 'a xe straca se no 'a sa de vaca".

Una completa degustazione di formaggi può costituire un ricco secondo piatto utilizzando quelli teneri, meno teneri, stagionati ed erborinati, solitamente accompagnati da confetture e composte di frutta o da vari tipi di miele. Quest'ultima è divenuta un'abitudine recente, presa forse dai francesi che amano sempre presentare a tavola i loro formaggi con composte di frutta.

Il modo più genuino e gustoso, però, per assaporare un autentico buon formaggio, sia esso fresco o stagionato, è quello di accompagnarlo con una bella fetta di polenta fumante, preferibilmente gialla o anche abbrustolita, e un bicchiere di rosso come il Raboso del Piave o il Merlot vinificato in purezza.

**NAZZARENO ACQUISTUCCI**

*Delegato di Treviso-Alta Marca*



## IL PECORINO DI PIENZA AMATO DA PIO II

**M**i sono avvicinata ai primi rudimenti della storia del formaggio in generale e a quella del formaggio locale grazie a un proverbio molto noto: “Al contadino non far sapere quanto è buono il cacio con le pere”. È un proverbio che ho sentito da sempre. Già quando ero piccola e trovavo nel piatto il formaggino con qualche pezzetto di pera, mi chiedevo: perché mai non bisogna dirlo al contadino?

Qualche anno più tardi ricordo di avere ricevuto, non so da chi, una risposta: se al contadino dici che è buono il formaggio con le pere, quando vuoi acquistarne da lui una forma, te la fa pagare carissima!

Questa risposta, apparentemente in linea con le leggi di mercato, non regge, nella sua semplicità, di fronte all’analisi dello storico Massimo Montanari (*Il formaggio con le pere. La storia in un proverbio*) il quale, ricostruendo le abitudini gastronomiche dei nobili, scopre come i loro palati esigenti e i loro stomaci delicati si siano innamorati del formaggio con la pera, frutto di pregio, molto richiesto, anche se facilmente deperibile, sin dal Medioevo, ed evidenzia come l’abbinamento sia diventato espressione di un *savoir faire* socialmente esclusivo.

A Massimo Montanari fa eco Carlo Petrini: “Mettere insieme il cacio con le pere significa riscattare cacio e stracchino dalla loro umiltà contadina e trasfigurarli in cibo degno di una tavola nobile. Perché il gioco sia completo, bisogna che i contadini non lo sappiano”. E di rincalzo: “Ecco la nascita di un proverbio che si finge saggezza popolare, ma, una volta smascherato, rivela la sua natura ferocemente classista”, scrive Alessandro Barbero su “Il Sole 24 Ore”. Spesso, dunque, il successo di un prodotto, e non fa eccezione il formaggio, dipende da fattori che non hanno nulla in comune con la sua perfezione. Dipende dal censo di chi lo consuma, dalla localizzazione geografica della sua lavorazione, dalle tradizioni gastronomiche di una comunità. “Come si può governare un Paese che ha 246 varietà differenti di formaggio?”, si chiedeva Charles De Gaulle.

Se la debolezza umana ha creato il suo *status symbol* a base di formaggio e pere nel Medioevo, il formaggio di per sé, come componente fondamentale dell’alimentazione, si intreccia con la storia dell’uomo sin dai tempi più antichi.

Tra le tante testimonianze, il “Fregio della latteria”, un bassorilievo sumero del III millennio a.C., che rappresenta i sacerdoti casari nelle varie fasi della lavorazione del formaggio, dalla mungitura alla cagliatura, alla messa in forma.



Il termine formaggio deriva proprio dalla parola *formas*, il paniere nel quale gli antichi Greci riponevano la cagliata. Il cacio, dunque, ha rappresentato, sin dai tempi più antichi, il modo migliore per conservare il patrimonio nutrizionale del latte.

Senza andare geograficamente molto lontano da dove ci troviamo ora, tracce di pecorino delle Crete Senesi sembrano risalire al periodo Neolitico (X-IX secolo a.C.), come raccontano i recipienti per la lavorazione del latte trovati in Val d’Orcia e a Sant’Antimo. Attrezzi e resti di abitazioni, con spazi delimitati da recinti, confermano che la pastorizia aveva un ruolo importante nella vita locale. Di questo cacio parla Plinio il Vecchio nel suo *Naturalis Historia*, sottolineando la particolare bontà e grandezza delle forme prodotte dagli Etruschi.

Dai Romani antichi, e per buona parte del Medioevo, il formaggio è il cibo della gente povera. Plinio il Vecchio, da vero buongustaio, ne decanta le qualità e sceglie per gli amici le forme migliori da degustare in occasione dei Saturnali. Due secoli prima, ispirato da motivazioni di morigeratezza, il console Marco Porcio Catone, detto il Censore, austero nella vita privata e censore in pubblico degli “scostumati”, detta una ricetta per un *cheese-cake*, austera come lui, ma accessibile anche ai poveri, a base di pecorino freschissimo, miele e farina posizionati su un letto di foglie di alloro. A cottura ultimata, ancora una spennellata di miele. Si chiamava *placenta*, ossia, “torta”.

Per gran parte del Medioevo, tra i ricchi, permangono molti pregiudizi riguardo al formaggio, alimentati anche dalla scienza medica che ne consiglia un uso morigerato (“Il formaggio è sano se vien da avara mano”). A dettare le regole era il *Regimen Sanitatis Salernitanum*, anche se i suoi seguaci spesso introduce-



vano variazioni in deroga, che consideravano più accettabili in alcuni contesti locali. Insomma, a tutti piaceva il formaggio. Chi ne mangiava poco, chi tanto e chi lo mangiava con penosi sensi di colpa e richieste successive di indulgenze assolute.

Proprio nel Medioevo, tuttavia, comincia la riabilitazione del

formaggio. Sono per lo più i monasteri e le abbazie che svolgono un ruolo fondamentale nel dare al formaggio il ruolo che merita nell’alimentazione non solo dei monaci e dei pellegrini i quali, come avviene nel tratto della via Francigena in Val d’Orcia, chiedono ospitalità, ma anche delle comunità del circondario. Il

formaggio diventa l'alimento sostitutivo della carne nei giorni in cui la liturgia impone una dieta "di magro". Si possono ben immaginare la pazienza e la diligenza praticate dai monaci nella lavorazione del cacio, nella stagionatura e nella conservazione. Non solo, ma la conoscenza botanica, acquisita nella convivenza con l'habitat circostante, perfeziona il dosaggio dei sapori dedicati alla stagionatura. Come è noto, il pecorino delle Crete Senesi ha alle spalle un erbaggio di piante officinali spontanee che conferisce alla sua pasta unicità e varianza. Le pecore che producono la preziosa materia prima hanno a disposizione, sin dai tempi più antichi, pascoli ricchi di essenze che conferiscono un sapore unico al latte. Lo sanno i veri intenditori che, degustando forme di pecorino di diversa provenienza e stagionatura, riescono a identificare odori e aromi della flora spontanea dei pascoli ai margini dei calanchi. Ascenzio, mentastro, barba becco, tornacrepolo, scorza, serpillo, santoreggia, lupinastro, ginepro e così via sono alcuni dei nomi di queste erbe aromatiche.

Nel 1400, Enea Silvio Piccolomini, futuro Papa Pio II, fondatore di Pienza, annota nei suoi *Commentarii* di avere scoperto, in una località a Sud delle Crete Senesi, un cacio particolarmente delicato e saporito. È noto che, in queste occasioni, Pio II faceva apporre alle forme il sigillo papale, che le avrebbe rese riconoscibili agli occhi e alle papille gustative dei suoi invitati romani di alto lignaggio. Non sappiamo se le pere fossero presenti in queste occasioni per rendere ancora più esclusivo l'assaggio!

Oggi il **pecorino di Pienza** è il formaggio più conosciuto del territorio e il più esportato in Italia e all'estero nelle versioni fresco, semistagionato e stagionato. Tuttavia, non possiamo non menzionare il **marzolino**, il **raveggiolo** e la **ricotta**. Il **marzolino**, così chiamato perché anticamente era prodotto solo con il latte primaverile, era molto gradito da Lorenzo il Magnifico. Siamo nel Quattrocento, e l'umanista Bartolomeo Sacchi parla del marzolino d'Etruria come del miglior formaggio d'Italia, al pari del parmigiano. Oggi viene prodotto tutto l'anno ed è usanza diffusa gustarlo con le fave fresche e un buon bicchiere di vino. *Meus molliculus caseus* ("mio dolce, tenero formaggio"), decantava molti secoli fa il commediografo latino Plauto. Forse si riferiva al marzolino.

Come non citare oggi i ravioli di Contignano, il cui ripieno è a base di ricotta? Come non citare le frittelle di castagne con ricotta che lo storico Franco Cardini fa emergere tra i sapori segreti della Storia nel suo libro *L'appetito dell'imperatore*? Oppure ancora la torta di pecorino fresco di Pienza con le noci? Ce n'è per tutti i gusti, anche i più sofisticati. I quali spesso guardano con nostalgia, forse troppa, ai tempi precedenti le migrazioni dei pastori dalla Sardegna in Toscana, negli anni Sessanta del secolo scorso, quando la lavorazione del formaggio della Val d'Orcia

era gestita in modo più casalingo che imprenditoriale, quando il caglio era vegetale e quando le razze di pecore presenti sul territorio non erano ancora state soppiantate da quella sarda, particolarmente adatta alla produzione del latte.

Le logiche di mercato, si sa, percorrono altre strade. Il successo del cacio della Val d'Orcia in Italia e in tutto il mondo ha comunque determinato la crescita del numero di caseifici grandi e piccoli nella zona. La tradizionale fiera del cacio di Pienza nel mese di agosto, che raccoglie tutti i produttori locali, è una tangibile testimonianza del successo del prodotto. Molti, comunque, auspicano una riscoperta dei metodi tradizionali di produzione, un ritorno all'identità originaria legata alla biodiversità del territorio, che conferirebbero uno *status* di unicità del prodotto.

Di tutte queste problematiche mi auguro che si discuta a tavola con un buon pecorino di Pienza, un'oculata selezione di mieli e marmellate, il buon pane toscano e salumi locali. Con o senza pere! E con un vino degno del buon nome del territorio.

**PATRIZIA CAPRARO IPPOLITO**

*Accademica della Valdichiana-Valdorcia Sud*



## DALL'ASIAGO ALL'IMBRIAGO, AL MONTE VERONESE: I CELEBRI FORMAGGI VENETI

**I**l formaggio, con cui si indicano per convenzione internazionale solo i prodotti ottenuti per “scolatura” dopo la coagulazione del latte parzialmente o totalmente scremato, è un cibo dalle remote origini. La sua denominazione da quella latina di *formaticum* rinvia certamente alla modalità di dare una forma alla sua materia prima, cioè al latte, magicamente trasformato in cagliata, come abitualmente faceva Polifemo, il primo casaro di cui si ha notizia dalla poetica narrazione di Omero.

Il Ciclope, infatti, nella sua grotta sulle balze dell'Etna, al rientro dal pascolo, ne diede, ignaro, all'incredulo Ulisse pratica dimostrazione: mungeva le pecore e le capre belanti, cagliava metà del loro candido latte, lo ammassava e lo stringeva e poi, rappreso, lo poneva in canestri di vimini intrecciati, chiamati in greco *formòi*, da cui - secondo alcuni filologi - può derivare il termine formaggio: un'etimologia diversa da quella latina, ma concettualmente vicina, dal momento che la parola indicava i contenitori indispensabili a dar la forma all'impasto.

Nel mondo greco-romano, tuttavia, l'uso di trasformare il latte in formaggio, procedimento peraltro indispensabile alla sua conservazione nel tempo, fu oggetto di molta diffidenza e riserve da parte di Catone e Columella, Varrone e Plinio che sconsigliavano l'utilizzo dei latticini tanto da destinarli alle classi sociali popolari e da porvi limiti qualitativi e quantitativi. Sulle mense povere compariva, infatti, come sostentamento, su quelle ricche come abbellimento, cioè come ingrediente di vivande più elaborate.

Molti secoli dopo, “*caseus est sanus quem dat avara manus*” (“Il formaggio è sano se viene da avara mano”) recitava ancora un aforisma attribuito alla Scuola Salernitana, divenuto quasi un luogo comune nella trattatistica igienico-sanitaria del Basso Medioevo, sostenuto peraltro da pregiudizi di ordine teorico ma anche pratico, dettati dalle caratteristiche dietetiche, gustative e olfattive di un prodotto che, non di rado, assumeva un aspetto marcescente.

Tuttavia, se per secoli pane e formaggio, specie quello stagionato, continuò a essere essenzialmente il cibo dei poveri necessitati dalla fame, per le molte prevenzioni nutrite dalla scienza medica di area mediterranea nei confronti dei misteriosi meccanismi di coagulazione e fermentazione del latte - che ben documenta Pan-

taleone da Confienza nell'autorevole sua *Summa Lacticiniorum* del 1477 - oggi-giorno invece è cibo da intenditori. Ciò grazie al recupero e alla valorizzazione del ruolo dietetico e culturale che esso svolse, sia pure in quegli stessi secoli di scarsa considerazione, nel modello alimentare monastico che, seppure determinato da regole e praticato da piccole comunità, gradualmente si impose come riferimento sui comportamenti collettivi.

Improntato sulla rinuncia parziale o totale della carne, che era sostituita da pesce, uova e formaggio, produsse infatti l'innalzamento dello *status* sociale del prodotto caseario che, così nobilitato e assunto a protagonista, divenne campo di più mirate sperimentazioni e di ricerche innovative proprio all'interno dei monasteri. Nella geografia del formaggio, anche il Veneto può vantare una molteplice e straordinaria produzione, erede di tradizioni contadine e di ricette messe a punto da sapienti fraticelli, che si propone ora quale eccellenza alimentare del territorio, non solo per i segreti metodi di preparazione ma anche per le sue peculiarità ambientali quali alpeggi, prati irrigui, zone collinari, cieli limpidi che la natura generosamente gli donò rendendo pregevoli gli allevamenti. L'altopiano di Asiago, detto dei 7 Comuni, il massiccio del Grappa e la sua Pedemontana, le Valli del Piave, i Colli Euganei sono ancora le zone deputate alla produzione dei formaggi veneti, da cui traggono anche la denominazione.

Prodotti dai sapori dolci e aromatici, armonici e talora piccanti, di latte vaccino o ovino, per lo più scremato e talvolta crudo, che evocano storie di atavica miseria, di immigrazioni, di laboriosità e di ingegnosità, di esperta manipolazione della materia.

Siano essi l'**asiago**, dalla pasta compatta e l'occhiatura piccola e spessa, prodotto dall'anno 1000 con latte ovino e, successivamente, con il passaggio dallo sfruttamento dei pascoli alla cura dei prati da taglio, con latte bovino; o il **montasio** dalla complessa tecnica di affinatura ottenuta, nel 1200, dai monaci dell'abbazia di Moggio Udinese con la moltiplicazione dei fermenti naturali; oppure il loro ibrido, cioè il **bastardo**, nato dall'utilizzazione delle erbe del medesimo pascolo dell'asiago e del montasio, che mutano con l'avanzare della stagione. Ancora l'**angelico**, messo a maturazione per le feste natalizie, dall'aspetto candido che gli conferisce una vellutata bianca muffa e dal gusto addirittura celestiale; o l'**imbriago**, sortito per caso, dopo la disfatta di Caporetto, dalle forme nascoste nelle vinacce alle razzie degli eserciti in ritirata; oppure il **morlacco** o *burlach* fatto per affioramento di latte crudo di vacca burlina da antiche popolazioni dalmate, al tempo della Serenissima, o, infine, il **monte veronese**, il cui nome non è un riferimento orografico bensì si rifà alla "monta", cioè della mungitura, prodotto dai Cimbri stabilitisi sui Lessini dal 1200, e la **casatella trevigiana** di origine rurale,

vale a dire “de casada”, perché realizzata dalle donne nell’ambito della famiglia contadina. L’elencazione delle specialità venete potrebbe proseguire, ma è preferibile affidarne il completamento alla curiosità degli appassionati alla ricerca dei loro sapori e aromi presenti anche nelle pietanze locali che ne contemplan l’impiego, benché di non comprovata tradizione come quelle delle regioni meridionali, dove il formaggio regalmente celebra il trionfo in pizze e panzerotti, frittate, paste e timballi.

Nel concludere, è doveroso aggiungere che, a seguito dell’interesse monastico e a dispetto delle indicazioni dei medici, il formaggio nel tempo fu sempre più presente sulle tavole signorili e nell’immaginario collettivo, tant’è che il Messisbugo, cuoco alla corte di Ferrara, elenca “butiro, ricotta gioncata, mantichiglia, tomini, pecorino, marzolini” e altre delizie casearie tra le provvigioni indispensabili per l’arrivo di ogni gran principe. Il Boccaccio si sofferma a descrivere, come un’attrattiva dell’utopico Paese di Bengodi, “la montagna tutta di formaggio parmigiano grattugiato sopra la quale stavan genti che niuna altra cosa facevano che fare maccheroni”. Mentre Celio Malespini, nel XVI secolo, in una sua novella riferisce che “un gruppo di gentiluomini veneziani gustavano maccheroni venuti da Messina conditi con più di 25 libbre di cacio parmigiano e 6 o 8 caciocavalli e infinite spezierie, zucchero, cannella e tanto burro che vi nuotavano dentro”.

Da tali citazioni, quindi, e molte altre non riportate, attestanti godurioso uso



del cacio in vivande prelibate e riccamente condite e farcite, destinate al ceto dei signori e all’abbiente borghesia, si desume che le vicende del formaggio, come afferma lo storico Massimo Montanari, evidenziano una via di integrazione dal basso all’alto, non di rado affiancato da percorsi di reciprocità e circolarità.

Pertanto, da queste notazioni antropologiche traiamo oggi l’augurio che il cibo, tutto quello che la natura ci offre, possa essere davvero un bene disponibile a tutti, anche perché, per suo mezzo, da che mondo è mondo, si intrecciano vere e dureture relazioni umane. Anche davanti a un piatto di formaggio.

**ROSA MARIA ROSSOMANDO LO TORTO**

*Delegata di Venezia*



## **LE RICETTE**



## FIORI DI ZUCCA RIPIENI

*Nel Ponente albanese i ripieni (fiori di zucca, cipolle, peperoni, zucchine, secondo la stagione) erano una costante del mangiare semplice agricolo. Nel ripieno, una parte essenziale l'aveva il formaggio, inizialmente quello locale o meglio ancora il pregiato pecorino sardo, in seguito il più delicato grana.*

---

### INGREDIENTI

*12 fiori di zucca, 100 g di carne di vitello, 100 g di riso lessato,  
50 g di lattuga, 2 uova, prezzemolo, 1 cipolla piccola, salsa di pomodoro,  
formaggio pecorino sardo o grana, burro, sale.*

---

### PREPARAZIONE

Tagliare finemente il vitello oppure tritarlo con la mezzaluna; porlo in una scodella, aggiungere il riso bollito, la lattuga tritata finemente, una manciata di prezzemolo tritato e la cipollina tritata anch'essa. Insaporire aggiungendo il formaggio grattugiato e amalgamare il tutto con le uova intere. Pulire accuratamente i fiori di zucca e riempirli con il ripieno preparato in precedenza. Imburrare leggermente una pirofila, disporvi i fiori di zucca ripieni, un pizzico di sale e coprire con la salsa di pomodoro. Mettere al forno e far cuocere a fuoco lento per 15 minuti. Servire immediatamente portando in tavola lo stesso recipiente di cottura.



## PALLINE DI RICOTTA

*La ricotta, per quanto non sia un formaggio, è un derivato del latte, e veniva molto consumata nel Ponente albanese. Questa semplice ricetta indica la fantasia in cucina per gustare la ricotta in un modo diverso e sempre buono. La ricotta di mucca è più delicata di quella di pecora, dunque si scelga in base al gusto personale.*

---

### INGREDIENTI

*Bietole (o spinaci), 1 uovo, ricotta, olio extravergine di oliva taggiasca, noce moscata (facoltativa), farina, sale.*

---

### PREPARAZIONE

Lessare le bietole (o gli spinaci), strizzarle, tritarle e rosolarle con un pochino di olio extravergine. Unirle alla ricotta, aggiungere l'uovo e, se piace, un pizzico di noce moscata, una presa di sale e un po' di farina. Per la quantità di farina regolarsi in modo che le palline restino un po' durette. Per la cottura bastano 4 o 5 minuti in acqua bollente leggermente salata: quando verranno a galla saranno quasi cotte.

*(Ricette della signora Velia Melis di Albenga)*

## ROTOLINI DI MAIS MARANO CON CREMA DI CASATELLA E PISTACCHI

### INGREDIENTI

*200 g di farina gialla "Maranello", 200 g di farina bianca, 8 dl di latte, 4 uova, 500 g di formaggio casatella, 150 g di ricotta, pistacchi, sale, burro.*

### PREPARAZIONE

Formare circa 20 crespelle con l'impasto preparato mescolando le farine, il latte, le uova e poco sale. Una volta pronte, stenderle su di un tavolo, quindi spalmarle con la casatella resa morbida con una frusta e l'aggiunta di ricotta. Spolverizzare con un po' di granella di pistacchio; arrotolare le crespelle e metterle in frigorifero per un paio d'ore a rassodare.

Poco prima del servizio, riprendere i rotolini di crespelle, tagliarli in tranci di due o tre centimetri, metterli in una pirofila imburrata e gratinarli in forno per pochi minuti a 180°. Nel piatto, versare "a specchio" una fonduta di casatella, adagiarvi le crespelle gratinate e servirle subito ben calde.



## FLAN DELLA LESSINIA CON LENTICCHIE E PANCETTA CROCCANTE

---

### INGREDIENTI

---

*300 g di formaggio della Lessinia, 3 tuorli d'uovo, ½ lt di besciamella densa,  
1 dl di panna, noce moscata, sale, burro, pane grattugiato.*

---

### PREPARAZIONE

---

Preparare una besciamella densa (120 g di farina x 1 lt), aggiungere i tuorli, il formaggio tagliato piccolo, la noce moscata e il sale. Mescolare bene il tutto fino a ottenere un composto omogeneo. Versarlo in stampi già imburrati e spolverizzati con pane grattugiato e cuocere in forno, a bagnomaria, a 180°, coprendo la superficie degli stampini con un foglio di carta oleata.

Servire il flan appoggiato su un letto di lenticchie cotte con una brunoise di sedano, carote e cipolle, accompagnato da pancetta tagliata a julienne, resa croccante in una padella antiaderente.

## ERBAZZONE

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

*2 kg di biette, 50 g di lardo, 100 g di pancetta, 1 cipolla, aglio, prezzemolo, 100 g di parmigiano, 350 g di farina bianca, 2 cucchiaini di strutto, sale, pepe, burro.*

PREPARAZIONE

Dopo aver lavato e lessato in poca acqua le biette, strizzarle e tritarle finemente. Preparare un battuto con lardo, pancetta, cipolla, aglio e prezzemolo. Far soffriggere a fiamma bassa, quindi unirvi le biette e farle insaporire per qualche minuto. Spegnerne il fuoco, aggiungere formaggio, sale e pepe.

Preparare l'impasto con la farina e l'acqua tepida, un po' di sale, lo strutto, e impastare fino a ottenere una pasta morbida e ben amalgamata.

Con poco più della metà di questo impasto foderare il fondo e i bordi di uno stampo imburrato, versare sopra il composto di verdure, ricoprirlo con l'impasto rimasto. Sigillare bene i bordi e infornare a 180° per una quarantina di minuti.



## BUDINO DI RICOTTA ALLA ROMAGNOLA

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

---

*300 g di ricotta di mucca di primo fiore, 100 g di zucchero a velo,  
5 uova, vaniglia, 100 g di mandorle, burro, pangrattato.*

---

PREPARAZIONE

---

Lavorare la ricotta passandola finemente al setaccio, unire lo zucchero a velo e continuare la lavorazione fino a ottenere una crema. Aggiungervi la vaniglia e i tuorli, e successivamente, gli albumi montati a neve. Ottenuto il composto, unire le mandorle tritate e amalgamare bene il tutto. Imburrare uno stampo, cospargerlo di pangrattato, versarvi la crema e cuocere nel forno già caldo a 180° per circa 35 minuti. Infine, tostare per qualche minuto, in una padella antiaderente, una manciata di mandorle a scaglie. Servire il budino cosperso di zucchero a velo e di mandorle.

## RAVIOLI CON FORMAGGIO FRESCO DI PECORA

*La ricetta rispetta le tradizioni del territorio (pasta fatta in casa, formaggio di pecora, ragù) e valorizza alcuni ingredienti anche di recente introduzione, quali la carne di cinghiale, ottima quando l'animale è molto giovane. Richiede una frollatura di almeno 8-10 giorni e una prolungata marinatura. In questo caso è usata per il ragù, corposo e saporito, seguendo una preparazione tipica. Con i ravioli, morbidi e delicati al gusto, crea un abbinamento stuzzicante e gradevole.*

---

### INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

#### **Per la pasta**

*500 g di semola di grano duro, 1 uovo, sale.*

#### **Per il ripieno**

*250 g di formaggio fresco di pecora (stagionato circa 2 giorni)*

#### **Per il ragù di cinghiale**

*Polpa di cinghiale (senza ossa), vino rosso dei Colli Euganei, chiodi di garofano, grani di pepe nero, foglie di alloro, cipolle, carote, sedano, passata di pomodoro, olio extravergine di oliva, sale.*

---

### PREPARAZIONE DEI RAVIOLI

Sulla spianatoia impastare la semola con uovo, acqua tiepida e sale. Ottenuto un impasto liscio e compatto, coprire e lasciare riposare.

In una pentola antiaderente, iniziare a far filare il formaggio che deve essere leggermente acre (se non fila bene, lasciare stagionare ancora per qualche ora). Girare fino a che l'acqua contenuta in esso non viene completamente assorbita. Stendere il formaggio, con uno spessore di circa 1 centimetro, su un piano e lasciare raffreddare. Tagliarlo poi a quadretti (2,5 cm x 2,5 cm).

Stendere la pasta abbastanza sottile, ottenendo una sfoglia lunga; disporre i quadratini di formaggio a una distanza di circa 3 - 4 centimetri l'uno dall'altro. Coprire con l'altra sfoglia, schiacciare fino a far uscire tutta l'aria e, con la rotella dentata, tagliare la pasta in eccesso.

Tagliare a pezzettoni quadrati, di circa 1 o 2 centimetri, la carne di cinghiale, porla in un recipiente abbastanza capiente insieme ai chiodi di garofano, alle foglie di alloro e ai grani di pepe nero; ricoprire con vino rosso in maniera che il cinghiale non resti a contatto con l'aria. Coprire il recipiente e lasciar riposare per una notte in un luogo fresco. Il giorno seguente, scolare il vino, eliminando anche le spezie, porre i pezzi di cinghiale su un tagliere e preparare il soffritto, tritando finemente le cipolle insieme a qualche carota e a un gambo di sedano. Scaldare un filo d'olio extravergine d'oliva, inserendo nella padella anche il trito preparato in precedenza. Far soffriggere il tutto per qualche minuto. Porre il cinghiale nella pentola e sfumare con vino rosso, facendo rosolare tutti i lati dei pezzetti di carne. Per finire, aggiungere la passata di pomodoro, coprire, lasciar cuocere a fuoco molto basso fino a quando la carne non inizierà a sfibrarsi e a disperdersi nel sugo, mescolando di tanto in tanto.

Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata, scolare e servire con il ragù di cinghiale.





## RISOTTO AL GRAVELLO

### INGREDIENTI

320 g di riso Carnaroli, 80 g di pecorino primo sale a cubetti,  
60 g di parmigiano grattugiato, 5 dl di vino rosso Gravello Igt,  
½ cipolla di Tropea tritata, brodo vegetale, olio extravergine d'oliva, burro, pepe.

### PREPARAZIONE

Far appassire la cipolla in un pentolino con l'olio, unire il riso e farlo rosolare per qualche minuto. Bagnare con il vino, versandone man mano che evapora. Aggiungere il brodo vegetale, un po' per volta, e mescolare fino a cottura. Spegnerne la fiamma e mantecare con il formaggio pecorino a cubetti e il parmigiano grattugiato, un pizzico di pepe e una noce di burro.

*(ricetta di Vincenzo Lamanna, cuoco del ristorante "Il Conte di Melissa")*



## SFOGLIATINE DI RICOTTA E PERE AL PROFUMO DI MANDORLA

---

### INGREDIENTI

---

#### **Per il biscotto**

80 g di farina 00, 160 g di zucchero, 3 uova, 65 g di burro, mandorle tritate.

#### **Per la farcia**

panna fresca (dose secondo i gusti), 300 g di ricotta, 180 g di zucchero, 100 g di pere sciropate, 1 baccello di vaniglia, 10 g di gelatina in fogli.

#### **Per decorare**

zucchero a velo, granella di mandorle.

---

### PREPARAZIONE PER IL BISCOTTO

---

Lavorare, con lo zucchero, il burro ammorbidito. Aggiungere la farina, le mandorle tritate e amalgamare il tutto. Montare gli albumi a neve e aggiungerli al composto mescolando dolcemente. Dividere il composto in 2 tortiere a cerniera foderate con carta da forno, e infornare a 180° per 18/20 minuti. Far raffreddare ed estrarre delicatamente dallo stampo.

---

### PER IL RIPIENO

---

Tagliare a cubetti le pere sciropate e metterle da parte. Montare la panna e porla in frigo. Con l'aiuto della fruste ammorbidire la ricotta, aggiungere lo zucchero e la vaniglia. Mescolare la panna montata con il composto di ricotta fino a renderli omogenei, unire la gelatina, precedentemente ammolata e sciolta a bagnomaria. Aggiungere infine le pere e mescolare il tutto. Porre su un piatto da portata uno dei 2 dischi di biscotto, disporvi il ripieno, livellarlo bene, e chiudere con il secondo disco. Lasciar riposare in frigo per almeno 5 ore. Servire le sfogliatine con una spolverizzata di zucchero a velo e la granella di mandorle.

*(ricetta di Gessica Lamanna, pasticciera del ristorante "Il Conte di Melissa")*

## ARZILLA, LATTUGA ROMANA CON NOCCIOLE E MAIONESE ALLO ZENZERO

### INGREDIENTI (PER 2 PERSONE)

*1 arzilla da 1,5 kg, 1 piede di lattuga romana, 150 g di fior di latte affumicato fresco, 50 g di nocciole piemontesi, 2 ravanelli.*

### PER LA MAIONESE ALLO ZENZERO

*150 cl di olio extravergine, 1 uovo, 10 g di zenzero, succo di limone, sale, pepe.*

### PREPARAZIONE

Sfilettare l'arzilla e porzionarla, sfogliare la lattuga conservando il cuore intero. Sbollentare le foglie di lattuga per 1 minuto in acqua bollente; toglierle dalla pentola e immergerle in acqua e ghiaccio. Stenderle su un piano di lavoro, aggiungere l'arzilla sfilettata e coprire con le fette di fior di latte. Formare un involtino e cucinarlo per 6 minuti in forno a 180°. Nel frattempo, passare in forno a 180°, per 4 minuti, il cuore di lattuga ricoperto di nocciole; sbollentare i ravanelli e scottarli in padella; preparare la maionese allo zenzero. Comporre il piatto con l'involentino di arzilla, il cuore di lattuga ricoperto di nocciole, i ravanelli, e guarnire con 3 gocce di maionese aromatizzata allo zenzero.



## CIALDA CON CREMA DI LATTUGA E CAPRINO AL PROFUMO DI LIMONE

---

### INGREDIENTI

*300 g di lattuga, 30 g di cipolla ramata, 80 g di olio extravergine d'oliva,  
300 g di patate lesse, 40 g di burro, 60 g di vino bianco, 50 g di panna fresca,  
200 g di fondo bianco, 100 g di caprino, cialde di pane, buccia di limone, sale, pepe.*

---

### PREPARAZIONE

Lavare e tagliare grossolanamente la lattuga. Lavare e lessare le patate in abbondante acqua e sale. Far rosolare in un tegame, con il burro e metà dell'olio, la cipolla finemente tritata, aggiungere le patate e bagnare con il vino bianco. Farlo evaporare, quindi unire la lattuga, farla appassire, versare il fondo bianco, e cuocere fino a che si sia creata una crema densa. Salare il composto, mixarlo con un frullatore a immersione, aggiungere la panna e filtrare; mantenere in caldo. Sistemare il caprino in una ciotola, miscelarlo con il restante olio e la buccia di limone grattugiata; lavorare con una spatola fino a creare una crema liscia e omogenea. Sistemare su una teglia, foderata con carta da forno, le cialde di pane, condirle con sale, pepe e olio, e tostarle in forno preriscaldato a 200° per circa 5 minuti. Comporre il piatto versando al centro la crema di lattuga, poi quella di caprino e ultimare con una cialda di pane e un filo di olio.

## RAVIOLONI CON SPINACINO, RICOTTA, BURRO NOCCIOLA E PORCINO

---

### INGREDIENTI

---

#### **Per la pasta**

*400 g di farina, 7 rossi d'uovo, 80 g di acqua, sale.*

#### **Per la farcia**

*8 rossi di uovo, 400 g di ricotta di pecora, 100 g di spinacino, 40 g di parmigiano grattugiato, 20 g di olio extravergine d'oliva, sale, pepe, noce moscata.*

#### **Per la salsa**

*150 g di burro, 20 g di aneto, 3 funghi porcini, 1 spicchio di aglio, 40 g di olio extravergine d'oliva.*

---

### PREPARAZIONE

---

Impastare la farina con le uova, l'acqua e il sale. Creare un composto liscio e omogeneo, avvolgerlo nella pellicola e farlo riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo, spazzolare e tagliare i funghi a julienne; far scaldare in una padella, con l'olio, l'aglio in camicia, poi cuocerli i funghi e mantenerli in caldo. Amalgamare, in una ciotola, la ricotta, il parmigiano, l'olio, il sale, il pepe e una grattugiata di noce moscata. Tritare finemente lo spinacino, aggiungerlo alla farcia e metterla in un sac à poche. Dividere la pasta in 4 parti uguali; stenderle finemente e ricavare da ognuna alcune strisce. Spennellarle con acqua; aggiungere il tuorlo d'uovo e uno strato di farcia. Coprire il tutto con un'altra striscia di pasta e tagliare con un coprapasta, in modo da formare i ravioloni. Sistemarli su un vassoio spolverizzato in precedenza con la semola. Scaldare, in una padella, il burro fino a ottenere un colore brunito, mescolando di tanto in tanto per evitare che si formino crosticine. Appena ottenuto il colore marroncino, togliere dal fuoco e mettere in un piccolo contenitore. Lessare i ravioloni in acqua salata. Quando sono cotti, disporli nelle scodelle e irrorarli con il burro nocciola e i funghi trifolati. Decorare con ciuffi di aneto.

## MUFFINS AROMATICI ALLA TOMA ASTIGIANA

### INGREDIENTI

*100 g di farina 00, 25 g di farina integrale, 1 cucchiaino abbondante di lievito per torte salate, 1 spicchio d'aglio, 1 uovo, 125 g di yogurt magro, 35 ml di olio di semi, 100 g di toma, un'abbondante manciata di erbe aromatiche fresche (timo, basilico, prezzemolo e finocchietto), sale, pepe.*

### PREPARAZIONE

Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente. Lavare, asciugare e sminuzzare le erbe aromatiche. Porre in una ciotola lo yogurt, l'uovo, le erbe, l'aglio e l'olio. Emulsionare bene e aggiungere le farine e il lievito e, infine, la toma tagliata a dadotti. Distribuire il composto negli appositi pirottini e infornare in forno caldo a 180° per circa 25 minuti. Servire i muffins tiepidi, accompagnati a piacere da besciamella.



## FLAN DI SPINACI CON FONDUTA

---

### INGREDIENTI

---

*400 g di spinaci, 30 g di burro, 30 g di farina, ¼ di litro di latte, 200 g di fontina, 3 uova, 2 cucchiaini di parmigiano, 1 spicchio d'aglio, noce moscata, olio extravergine di oliva, sale, pepe.*

---

### PREPARAZIONE

---

Affettare sottilmente la fontina e porla ad ammorbidire, per 4 ore, in una ciotola molto capiente con 2 o 3 cucchiaini di latte. Nel frattempo pulire gli spinaci, lessarli per qualche minuto in una pentola con acqua bollente, quindi scolarli e strizzarli; saltarli in padella con l'aglio e un filo di olio. Preparare una besciamella facendo fondere in un pentolino il burro, unire la farina lentamente senza smettere di mescolare, quindi il latte a filo, il sale e la noce moscata; far cuocere fino a che il composto non diventa denso e inizia a sobbollire.

Aggiungere alla besciamella gli spinaci frullarli nel mixer, poi 1 uovo e il parmigiano, una presa di sale e pepe. Dividere il composto in 4 stampini imburrati e far cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti.

Per la fonduta, porre sul fuoco, in un pentolino, la fontina ammorbidita insieme al burro fuso e a 2 cucchiaini del latte della marinatura, quindi far cuocere mescolando con un cucchiaino di legno fino a che il formaggio non si è completamente sciolto. Togliere dal fuoco e incorporare uno per volta i due tuorli; rimettere quindi sul fuoco e far addensare.

Servire i flan agli spinaci, sformati nei piatti, contornati dalla fonduta.

## TORTA SALATA CON CASATELLA TREVIGIANA ED ERBETTE SPONTANEE

INGREDIENTI (PER 6 PERSONE)

---

*300 g di pasta brisée, 300 g di casatella trevigiana, 300 g di germogli di luppolo,  
300 g di germogli di silene, 30 g di scalogno, 0,5 dl di olio extravergine d'oliva,  
3 uova, 3 dl di latte, 50 g di grana padano grattugiato,  
noce moscata, sale, pepe, burro, farina.*

PREPARAZIONE

---

Con l'aiuto di un matterello stendere la pasta brisée e foderare uniformemente una tortiera di 26 cm di diametro, dopo averla imburata e infarinata, in modo da superare le pareti ripiegando la pasta all'indietro. In una padella con l'olio mettere lo scalogno tritato molto finemente e farlo appassire con un po' d'acqua. Aggiungervi le erbette lavate e tagliate a pezzetti. Farle cuocere a fuoco vivo per circa 15 minuti e, se necessario, bagnare con un po' di latte caldo. Togliere la padella dal fuoco, condire con sale, pepe, noce moscata e incorporare il resto del latte e parte del grana.

Stemperare la casatella in modo da ottenere un impasto cremoso e aggiungerla al composto ancora caldo, per permettere di amalgamare tutti gli ingredienti. Aggiungere le uova sbattute e salate, lontano dal fuoco, per evitare che coagulino. Distribuire il composto ottenuto nella tortiera, cospargere sulla superficie della torta il restante grana padano grattugiato, ripiegare la pasta in eccesso all'interno della tortiera in modo da ricoprirla e infornare a 180° per 30 minuti.





---

INDICE

---

**PRESENTAZIONE** **PAG. 5**

---

L'USO DEI FORMAGGI  
NELLA CUCINA DELLA TRADIZIONE REGIONALE  
*(Paolo Petroni)*

**LE RELAZIONI** **PAG. 7**

---

DELEGAZIONE DI ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE  
**Un mare di latte** **8**

---

DELEGAZIONE DELL'ALTO VICENTINO  
**Formaggi nati dalla parsimonia** **11**

---

DELEGAZIONE DI CALTAGIRONE  
**La città del formaggio** **14**

---

DELEGAZIONE DI CAMPOBASSO  
**I sapori della transumanza** **16**

---

DELEGAZIONE DI CASTEL DEL MONTE  
**Pietanza, condimento, ingrediente in cucina** **18**

---

DELEGAZIONE DI CERVIA-MILANO MARITTIMA  
**San Lucio, il patrono dei casari** **21**

---

DELEGAZIONE DI COLLI EUGANEI-BASSO PADOVANO  
**In forma di pecora** **24**

---

DELEGAZIONE DI CROTONE  
**I formaggi nel Marchesato di Crotona**  
**Storia, tradizione e innovazione** **26**

---

DELEGAZIONE DI ISERNIA  
**Formaggi nella nutrizione umana** **29**  
**Arte di pasta filata** **32**

---

DELEGAZIONE DI MARSALA	
<b>I capolavori della cucina siciliana con i formaggi</b>	<b>34</b>
<hr/>	
DELEGAZIONI DI ROMA, ROMA AURELIA, ROMA CASTELLI, ROMA NOMENTANA	
<b>Prodotti caseari tipici della provincia di Roma</b>	<b>38</b>
<hr/>	
DELEGAZIONE DI SINGAPORE-MALAYSIA-INDONESIA	
<b>Ecco perché piacciono i formaggi italiani a Singapore</b>	<b>40</b>
<hr/>	
DELEGAZIONE DI TERNI	
<b>Una storia antica</b>	<b>44</b>
<b>Una storia moderna</b>	<b>45</b>
<b>La transumanza</b>	<b>45</b>
<b>Il pecorino e le donne</b>	<b>47</b>
<hr/>	
DELEGAZIONE DI TORINO	
<b>Miseria e nobiltà del cacio</b>	<b>49</b>
<hr/>	
DELEGAZIONE DI TREVISO-ALTA MARCA	
<b>Un alimento prezioso della cucina trevigiana</b>	<b>52</b>
<hr/>	
DELEGAZIONE DI VALDICHIANA-VALDORCIA SUD	
<b>Il pecorino di Pienza amato da Pio II</b>	<b>55</b>
<hr/>	
DELEGAZIONE DI VENEZIA	
<b>Dall'asiago all'imbriago, al monte veronese: i celebri formaggi veneti</b>	<b>59</b>
<hr/>	
<b>LE RICETTE</b>	<b>63</b>
<hr/>	
<b>INDICE</b>	<b>81</b>
<hr/>	

*In ordine alfabetico per nome della ricetta*

<b>Arzilla, lattuga romana con nocciole e maionese allo zenzero</b>	DELEGAZIONI ROMANE	<b>74</b>
<b>Budino di ricotta alla romagnola</b>	CERVIA-MILANO MARITTIMA	<b>69</b>
<b>Cialda con crema di lattuga e caprino al profumo di limone</b>	TERNI	<b>75</b>
<b>Erbazzone</b>	CERVIA-MILANO MARITTIMA	<b>68</b>
<b>Fiori di zucca ripieni</b>	ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE	<b>64</b>
<b>Flan della Lessinia con lenticchie e pancetta croccante</b>	ALTO VICENTINO	<b>67</b>
<b>Flan di spinaci con fonduta</b>	TORINO	<b>78</b>
<b>Muffins aromatici alla toma astigiana</b>	TORINO	<b>77</b>
<b>Palline di ricotta</b>	ALBENGA E DEL PONENTE LIGURE	<b>65</b>
<b>Ravioli con formaggio fresco di pecora</b>	COLLI EUGANEI-BASSO PADOVANO	<b>70</b>
<b>Ravioloni con spinacino, ricotta, burro nocciola e porcino</b>	TERNI	<b>76</b>
<b>Risotto al Gravello</b>	CROTONE	<b>72</b>
<b>Rotolini di mais marano con crema di casatella e pistacchi</b>	ALTO VICENTINO	<b>66</b>
<b>Sfogliatine di ricotta e pere al profumo di mandorla</b>	CROTONE	<b>73</b>
<b>Torta salata con casatella trevigiana ed erbe spontanee</b>	TREVISIO-ALTA MARCA	<b>79</b>

QUESTO QUADERNO È STATO STAMPATO  
IN 6.500 COPIE FUORI COMMERCIO  
RISERVATE AGLI ACCADEMICI DELLA CUCINA

FINITO DI STAMPARE NEL MESE DI GIUGNO 2018  
PRESSO LA TIPOGRAFIA  
DIGITALIALAB SRL  
VIA GIACOMO PERONI 130, ROMA