



# IL FORMAGGIO

UNITA'  
DIDATTICA

4



## INDICE

1. Che cos'è il formaggio?
2. Come si produce?
3. Che usi si possono fare del formaggio?
4. Che importanza riveste il formaggio per l'organismo?

### SCHEDE RIEPILOGATIVE ED ESERCIZI:

- Caratteristiche del formaggio
- Divertiti imparando - 1
- Divertiti imparando - 2



# IL FORMAGGIO

## 1. Che cos'è il formaggio?

Il formaggio si produce aggiungendo al latte il caglio - una sostanza generalmente preparata a partire dallo stomaco di vitello, capretto o agnello - che fa coagulare il latte. In questa fase la parte liquida del latte si separa dalla parte solida che "intrappola" buona quantità di grasso, vitamine e sali minerali.

Questa parte solida è denominata cagliata e viene lavorata con tecniche diverse a seconda del tipo di formaggio che si vuol produrre.

## 2. Come si produce?

Nonostante le tecniche di preparazione siano estremamente varie, il principio per cui dal latte si ricava il formaggio è praticamente unico. Al latte, intero o scremato, viene aggiunto il **caglio**, sostanza naturale che favorisce la separazione della parte solida del latte (la **cagliata**) dalla parte liquida (il **siero**). La cagliata, che ha assorbito parte importante del **grasso**, vitamine e **sali minerali** del latte, può essere lavorata in moltissimi modi, a seconda del formaggio da realizzare.

Anche la **maturazione** e la **stagionatura** del formaggio, quando ha luogo, è diversa nei modi e nella durata.

Le differenze tra i formaggi dipendono anche dal tipo di latte: **vaccino**, **caprino**, **ovino** o **bufalino**. La combinazione di due latti dà vita invece ai **formaggi misti**. Ci sono **formaggi freschi**, come la robiola e il mascarpone, a **pasta filata** come la mozzarella e il provolone, **stagionati** come il parmigiano reggiano e il grana padano. Addirittura "**erborinati**" come il gorgonzola.

Dal siero di latte viene invece prodotta la **ricotta** che non è quindi tecnicamente un formaggio. È un latticino, ottenuto dall'acidificazione del siero e successiva cottura.



# IL FORMAGGIO

## 3. Che usi si possono fare del formaggio?

L'uso del formaggio ai pasti è molto esteso: come antipasto, come condimento (formaggio grattugiato), come piatto forte o come base per vivande elaborate.

Niente completa e arricchisce meglio un pranzo quanto l'apparire di un vassoio di formaggi diversi l'uno dall'altro ma ugualmente squisiti nelle tante varietà che hanno reso famosa la produzione italiana.

## 4. Che importanza riveste il formaggio per l'organismo?

I formaggi vantano un **valore nutritivo elevatissimo**, tanto che possono essere definiti un vero e proprio concentrato delle qualità nutritive del latte, con l'unica eccezione del lattosio.

I formaggi non sono solo ricchi di energia ma sono anche un condensato di **proteine di alta qualità**, fino a dieci volte i valori del latte di partenza: 150 grammi di formaggio bastano a coprire il fabbisogno proteico di un adulto, contro i 250-300 grammi di carne necessari per la stessa operazione.

La qualità di queste proteine è adattissima, per la particolare ricchezza in alcuni **amminoacidi essenziali**, a compensare le carenze delle proteine vegetali presenti nella dieta.

Nei formaggi l'energia è fornita soprattutto dai **grassi**, presenti in quantità diverse a seconda della varietà. La qualità di questi grassi è comunque tale da renderli **facilmente digeribili** e utilizzabili da parte dell'organismo.

Ottimo anche l'apporto in **minerali**. I formaggi contengono soprattutto molto **calcio** che è essenziale per la formazione e il mantenimento delle ossa e dei denti ma anche per altre funzioni meno conosciute. Il calcio è infatti coinvolto in una serie di importanti processi come la conduzione degli impulsi nervosi, la contrazione muscolare e la coagulazione del sangue.

Il formaggio, con il latte e lo yogurt, è la fonte più importante di calcio per l'essere umano: questi prodotti assicurano oltre i 2/3 dell'introito giornaliero di calcio nel nostro Paese. E bastano 70-120 grammi di un qualsiasi formaggio per coprire il fabbisogno quotidiano medio di un adulto.



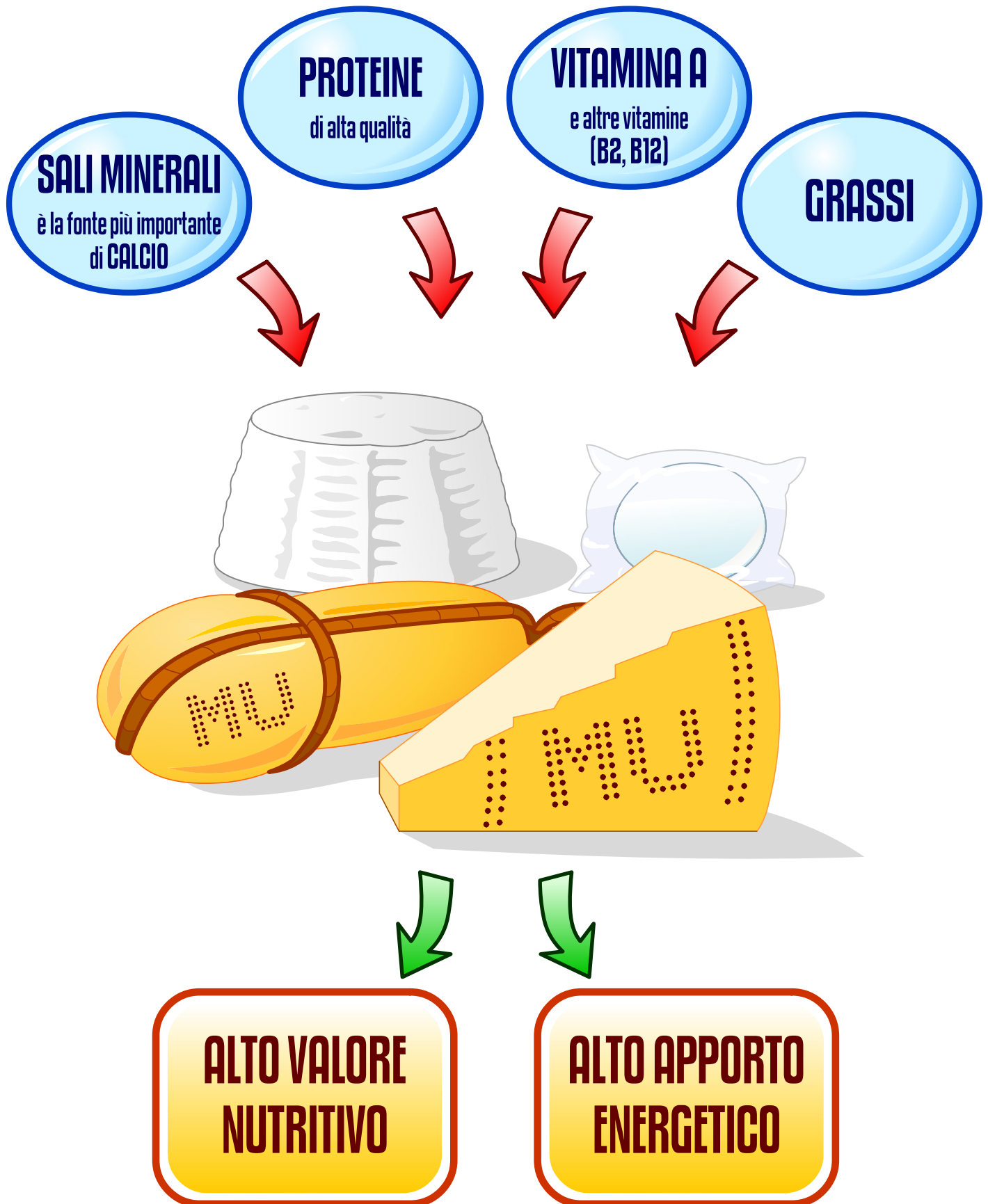
# IL FORMAGGIO

Per quanto riguarda le **vitamine**, i formaggi contengono buone quantità di **vitamina B2 e B12** ma vantano, soprattutto, la presenza di quantità significative di **vitamina A**. Bastano infatti 100 grammi di formaggio per assicurare circa il 50% della quantità giornaliera consigliata.

Il formaggio è adatto a persone di tutte le età ed è in grado di soddisfare tutti i gusti. È inoltre particolarmente indicato per i bambini ed i ragazzi in crescita, per il suo alto contenuto di **proteine**, di **calcio**, di **grassi**. Tuttavia, il contenuto in calorie e grassi, così come in **sodio**, è particolarmente elevato in alcune varietà di formaggio; questi fattori assumono rilievo soprattutto in relazione ad un consumo eccessivo. È necessario, quindi, controllare la quantità consumata mangiando porzioni più piccole o preferendo formaggi meno grassi e latticini.

Il grande assortimento che offre il mercato italiano dei formaggi consente comunque di scegliere la qualità e la quantità di un formaggio più adatte al proprio stile di vita e alla propria dieta.

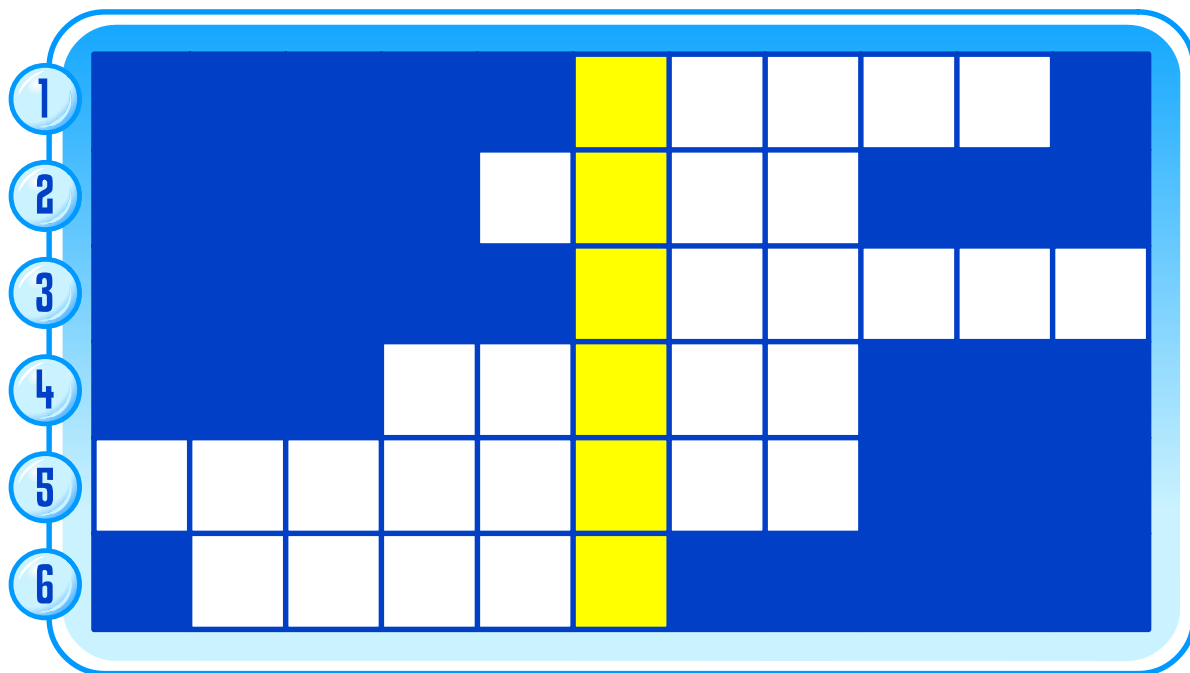
# CARATTERISTICHE DEL FORMAGGIO



# DIVERTITI IMPARANDO - 1

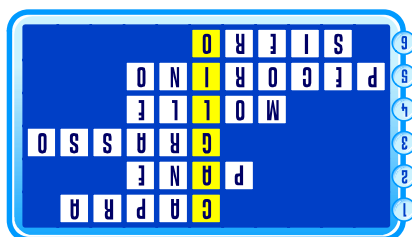
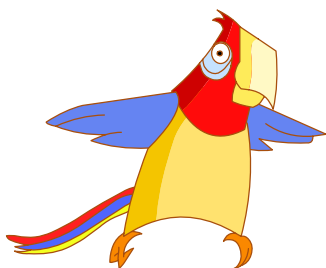


Completa il cruciverba rispondendo esattamente alle domande... e scopri la parola nascosta nella colonna gialla!  
Il pappagallo Jolly ti aiuterà a scoprire le risposte!



1. Insieme alla mucca, alla pecora e alla bufala fornisce il latte per fare i formaggi
2. Si mangia volentieri con il formaggio
3. Il formaggio ne può contenere in quantità diverse
4. E' uno degli aggettivi usati per descrivere la pasta del formaggio
5. Lo si dice del formaggio prodotto da latte di pecora
6. Parte liquida restante dalla produzione di formaggio con cui si produce la ricotta

SOLUZIONE



# DIVERTITI IMPARANDO - 2



Il pappagallo Jolly ti mette alla prova. Leggi le domande e scegli la risposta corretta.  
Quando hai finito guarda le soluzioni in fondo alla pagina.

1

Che cos'è il siero del latte?

- A La parte liquida del latte che resta dopo la sua coagulazione, utilizzata per produrre la ricotta
- B Un miscuglio di sostanze che vengono iniettate nel formaggio per trasformarne il sapore
- C Ciò che resta del latte una volta che lo si espone ai raggi solari per qualche ora

2

A quali età è consigliato il consumo di formaggio?

- A Soprattutto ai ragazzi con un'età compresa tra i 13 e i 28 anni
- B È un prodotto consigliato esclusivamente agli adulti
- C È adatto alle persone di tutte le età

3

Cosa si intende per "cagliata"?

- A È la massa che risulta dalla coagulazione del latte causata dal caglio
- B Si definisce così un formaggio la cui produzione si è fermata a metà (ovvero si è incagliata)
- C È un piatto tipico a base di formaggio che si prepara in alcune regioni italiane

4

Perché i formaggi sono importanti per l'alimentazione?

- A Perché ne esistono di tante qualità diverse
- B Perché si prestano a fare da correttivo a diete povere, sbilanciate o incomplete e hanno anche funzione di integratori, specialmente per i bambini e gli anziani
- C Perché aiutano a consumare energia

SOLUZIONE

8 4 - 8 3 - 3 2 - 8 1

