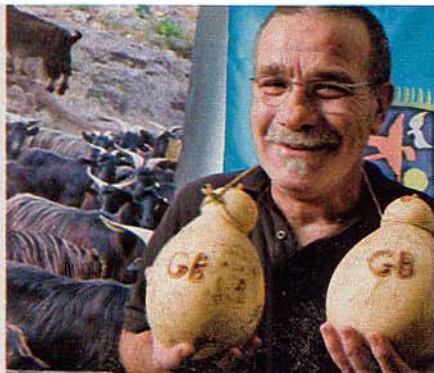


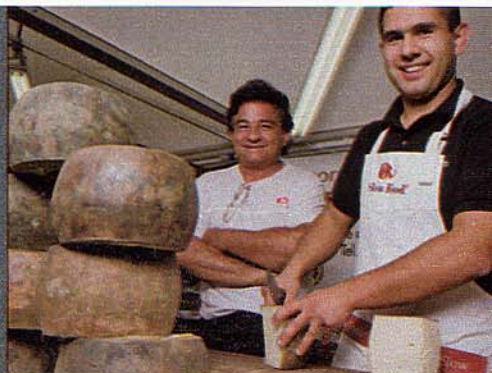
...dido delle ricotte al blu in-  
so degli erborinati, come i  
gonzola delle malghe. «Pre-  
tate i vostri formaggi con  
tasia e con il rispetto che si  
e a un alimento prezioso»,  
romanda il palermitano Gi-  
mangia, dell'omonimo risto-  
re, che porta il suo carrello  
i formaggi coperti, uno per  
da eleganti tovaglioli scu-  
In, due, tre... Come un pre-  
iatore, Mangia alza i tova-  
li a scoprire i suoi tesori: un  
rino al fiore di carciofo, una  
ola che sa di fico, il cacio di  
femo...

...che gli americani stanno  
prendo i nostri formaggi»,  
e con orgoglio Roberto  
ta, presidente del consor-  
del pecorino siciliano Dop:  
anno appena comperato  
ttromila forme del nostro  
orino e per i prossimi due  
i ce ne hanno ordinate ot-  
tamila! Non ci aspettavamo  
simile successo. Dovremo  
brare sodo!».

...come fare a distinguere i  
dotti genuini nei negozi e  
supermercati?  
iedete formaggio di anima-  
a pascolo», avverte Roberto  
ino, ideatore e presidente  
premio Caseus e fondatore  
omonima rivista. «Per fare  
formaggio ci vuole una  
cca, ma per fare del buon  
maggio ci vuole una mucca



A SINISTRA,  
DUE CACIOCAVALLO  
PODOLICO DEL  
GARGANO TENUTI QUASI  
FOSSERO SACCHETTI  
DI PEPITE. A DESTRA,  
FORME DI FIORE  
 SARDO DEI PASTORI



che si nutra delle saporite erbe  
degli alpeggi, non che se ne stia  
chiusa in una stalla. E poi chie-  
dete formaggio a latte crudo e  
anche la razza della mucca che  
ha dato il latte. Vi sembra trop-  
po? Ma il vino non ha forse et-  
ichette che spiegano per filo e  
per segno dove è prodotto e  
con che uve? E allora perché sul  
formaggio ci deve essere tanta  
approssimazione? Perché uno  
non deve poter chiedere, per

esempio, il parmigiano della  
vacca Reggiana anziché di  
quella Frisona? Imparate poi a  
leggere le etichette: se c'è scrit-  
to "aggiunta di fermenti lattici  
vivi" non è un pregio. Significa  
che, prima, il prodotto è stato  
impovertito. Quando andate al  
ristorante chiedete formaggi  
del territorio. Se la gente com-  
inciassero ad applicare queste  
semplici regole, venditori e ri-  
storatori sarebbero costretti ad

adeguarsi a una richiesta più  
esigente, così come accade in  
Francia, e fornirebbero prodotti  
di maggiore qualità». Onore al formaggio, dunque.  
Promosso da riempitivo di fine  
pasta (pensate al proverbio:  
«La bocca non è mai stracca, se  
prima non la sa di vacca», ov-  
vero non si è mai sazi se non si  
mangia il formaggio) a prota-  
gonista della nostra tavola.

Maria Celeste Crucillà

## IL DIETOLOGO: MANGIATELO AL POSTO DELLA CARNE O DEL PESCE

Imputato formaggio, alzatevi! È vero che può far male  
alla salute, aumentando il tasso di colesterolo?

Sentiamo che cosa ne pensa un celebre nutrizionista,  
il professor Nicola Sorrentino (nella foto).

**CI VUOLE MISURA** Il formaggio non è un dessert,  
bensì un secondo piatto. Non va mangiato troppo  
spesso, in abbondanza e a fine pasto, soprattutto  
dopo la carne. I suoi grassi saturi, se si  
esagera, predispongono alle malattie  
cardiovascolari e aumentano il tasso di  
colesterolo. Ma, se non si hanno problemi  
che ne sconsigliano il consumo, non  
bisogna assolutamente privarsene.



**CONTIENE LA VITAMINA D** È rara negli alimenti,  
rinforza la crescita e le ossa.

**È RICCHISSIMO DI CALCIO E FOSFORO** Importanti  
per l'equilibrio osseo e nervoso. Grana e gruviera  
contengono più fosforo del pesce. Caciocavallo,  
parmigiano, grana e pecorino sono una miniera di  
calcio. Combattono l'osteoporosi.

**IL PIÙ NUTRIENTE È DI PECORA** Per questo nelle  
diete si consiglia il vaccino che contiene quasi  
la metà delle calorie. Controllate le etichette  
dei light. Magari contengono solo 20 calorie  
in meno. E allora tanto vale mangiare un po'  
meno di un formaggio più saporito. M. C. C.



## Dal "Cucchiario" mix maremonti

È DEDICATO ALLE MARCHE L'UNDICESIMO LIBRO DELLA COLLANA

**L**a cucina delle Marche è molto  
varia. La conformazione del  
territorio di questa regione va dalle  
coste che si affacciano sul mar Adriatico  
alle montuosità degli Appennini. Per  
questo, a distanza di pochi chilometri,  
la gastronomia cambia drasticamente.  
Ci sono squisiti crostacei, pesce azzurro  
e frutti di mare. Ci sono le pietanze di  
carne dal sapore deciso: il manzo stufato,  
l'agnello in salmi, il pollo alla cacciatora  
e i piatti insaporiti dal classico tartufo  
(rigorosamente bianco), come i funghi, le  
tagliatelle o le uova fritte. Ma due sono i

cibi che caratterizzano le Marche:  
il brodetto (foto a destra), di cui esistono  
diverse versioni (la più famosa è quella  
anconetana a base di tredici qualità di  
pesce diverso), e le olive fritte all'ascalana,  
ripiene di carni di maiale, manzo e  
prosciutto. Non perdetevi dunque il  
prossimo *Cucchiario d'Argento - La grande  
cucina regionale* sulla cucina marchigiana  
(nella foto a sinistra). Il volume,  
l'undicesimo della nostra collana  
composta da 18 libri, lo potrete acquistare  
con il prossimo numero di *Oggi* a soli 5,90  
euro in più rispetto al prezzo di copertina.



### LETTORI, PREPARETE PER "OGGI" IL GRAN PRANZO DI NATALE

Partecipate al Pranzo di Natale  
su «Oggi». Inviare entro il 31 ottobre  
2007 alla e-mail nataledioggi@rcs.it  
la ricetta di un antipasto o un primo  
o un secondo o un dessert. Gli  
8 piatti migliori (due per categoria)  
saranno pubblicati sul giornale.