

TESTATA: Bello-buono-d.blogautore.repubblica.it

DATA: 08.07.2013

OGGETTO: Che cosa mangio? Il formaggio.

**D**  
la Repubblica  
*blog*

HOME | ATTUALITÀ | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | VIDEO | SALUTE SENSO



**NOI CI VOGLIAMO BENE**  
il nuovo libro di MARCO BIANCHI  
in libreria dal 3 MAGGIO



**BELLO&BUONO**

DI MARCO BIANCHI

8 LUGLIO 2013

## Che cosa mangio? Il formaggio.

Parliamo di **formaggi** e vediamo un po' cosa ci dicono le linee guida italiane e internazionali per una sana alimentazione: gli amanti dei formaggi non devono disperare, in una dieta equilibrata e soprattutto variata si possono tranquillamente consumare **2-3 porzioni alla settimana** di formaggi, in quanto importanti fonti di **calcio** (ovviamente non sono gli unici alimenti che lo contengono come oramai saprete...). Il trucco sta nel saper scegliere, non tutti i formaggi hanno lo stesso effetto sulla salute e di questo ne parleremo durante la settimana. Prima di tutto cosa intendiamo quando parliamo di formaggi? I 3 ingredienti fondamentali per la produzione di questo alimento sono **latte, caglio e sale**, presenti in tutti i tipi di formaggio. Allora cosa fa la differenza? Ad esempio la **stagionatura**, in quanto si possono trovare formaggi freschi, semi-stagionati e stagionati.

*Chi sono*



Chi pensa che dieta sana sia sinonimo di sacrificio non ha mai provato la sua torta cioccopere. Cuoco per vocazione, è diplomato in Tecnico di Ricerca Biochimica ed è divulgatore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi

 [@MarcoBianchiOff](https://twitter.com/MarcoBianchiOff)



I formaggi freschi sono generalmente meno ricchi di **sale**, in quanto la lunga stagionatura è spesso accompagnata da salatura. Inoltre i formaggi freschi sono più ricchi di acqua, mentre i formaggi stagionati hanno una più alta concentrazione di **grassi**, soprattutto saturi che ricordiamo essere quelli più dannosi per la salute. Per questi e altri motivi è **consigliato preferire il consumo di formaggi freschi e magri**, come caprino fresco, mozzarella e **quartiolo**. Un discorso a parte va fatto per la ricotta, non considerata commercialmente un formaggio a causa dei suoi diversi ingredienti di partenza. Infatti la ricotta viene prodotta dal siero del latte, ovvero il liquido che viene “scartato” durante la lavorazione dei formaggi. **La ricotta fresca è un ottimo alimento da consumare nelle 3 porzioni di formaggi settimanali, ricco di proteine e povero di grassi.** Attenzione però alle ricotte industriali spesso addizionate di panna, quindi **non perdetevi mai di vista la lista degli ingredienti**, strumento fondamentale per la nostra salute!

LINK: <http://bello-buono-d.blogautore.repubblica.it/2013/07/08/che-cosa-mangio-il-formaggio/>