

TESTATA: Pappaecioccolato.corriere.it – Rubrica on line del Corriere della Sera

DATA: 17.02.2014

OGGETTO: "L'Elogio del formaggio" di Augusto Enrico Semprini

CORRIERE DELLA SERA

CORRIERE DELLA SERA

# Cucina

NEWS RICETTE HEALTHY FOOD FUDWEEK FOODREPORTAGE CIBO A REGOLA D'ARTE FOOD ISSUE BLOG INDIRIZZI LIBRI CUCINA TV SCUOLA L'ENOTECA



PAPPA & CIOCCOLATO / cerca

CERCA

PAPPA & CIOCCOLATO / Simona Ravizza



Quarant'anni, vivo a Milano con mio marito Massimiliano e i nostri figli Clotilde ed Enea. Sono stata assunta al Corriere nel 2005. Il mio pallino sono le inchieste sulla sanità (che seguo per la cronaca), ma siccome devo anche sfamare Clotilde, che ha 5 anni, mi sto impegnando per imparare a cucinare in modo sano (ed evitare, per esempio, di fare la spesa a mezzanotte al supermarket della stazione Centrale per comprare i piatti pronti surgelati). Enea, invece, per ora è solo un lattante perché è nato lo scorso dicembre. Ogni giorno è una scoperta, soprattutto quando arriva la cassetta con la verdura e la frutta che ordino su internet: non sempre riconosco quel che c'è dentro, ma poi cerco di cucinare al meglio con l'aiuto delle mie amiche Angela e Lea.

FEB 17



Foto Corbis

Pappa e cioccolato ospita "l'elogio del formaggio" di Augusto Enrico Semprini, per passione maestro assaggiatore dell'Organizzazione nazionale assaggiatori formaggi (come professionista è considerato uno dei luminari della medicina italiana).

*Perché dovremmo inserire abitualmente nella nostra dieta, bimbi compresi, il formaggio?*

Perché contiene calcio e perché è l'unico alimento che lo contiene in modo significativo, con una buona disponibilità all'assorbimento digestivo. Il calcio è un minerale fondamentale per il benessere osseo.

*La quantità di calcio raccomandata nella dieta:*

*Dalla nascita a 6 mesi: 200 mg*

*Bambini da 7 a 12 mesi: 260 mg*

*Bambini da 1 a 3 anni: 700 mg*

*Bambini da 4 a 8 anni: 1, 000 mg*

*Bambini da 8 a 13 anni: 1, 300 mg*

*Ragazzi dai 14 ai 18 anni: 1, 300 mg*

## PAPPA & CIOCCOLATO

Pappa e Cioccolato è il diario di una mamma che, tra un'inchiesta sulla sanità e un'intervista al politico di turno, cerca di cucinare in modo sano per amore dei suoi bimbi, Clotilde ed Enea. Le soddisfazioni sono enormi, perché per Clotilde sono eccezionali anche il minestrone surgelato e la pizza in scatola. Enea al momento si interessa solo di latte. La convinzione è che (anche) ai fornelli devo imparare a fare di meglio. Dallo svezzamento, alle ricette quotidiane, fino all'alimentazione a scuola, Pappa e Cioccolato è un viaggio tra esperimenti culinari/esperienze in arrivo dall'estero/ricerche scientifiche/nuove tendenze. Per vincere una delle sfide quotidiane più importanti: fare mangiare bene i propri bimbi.

## PAPPA & CIOCCOLATO / categorie

- Alimentazione e salute
- Cibi maghrebini
- corsi cucina per bambini
- Senza categoria

Le persone costituiscono la loro massa calcica ossea principalmente nei primi vent'anni della loro vita e lo mantengono quasi inalterata fino a cinquanta anni. Poi maschi e femmine iniziano a perdere calcio che viene sottratto alle ossa. Queste brevi note mediche ci dicono che dovremmo guardare al formaggio non solo come una temuta fonte calorica, anche se 40 grammi di formaggio danno le stesse calorie di un panino, ma come ad un alimento prezioso ed insostituibile nella dieta. E' facile infatti assorbire vitamine da una pillola, mentre assumere compresse di calcio è quasi sempre fastidioso sotto il profilo digestivo. Il formaggio è un prodotto naturale, vivo perché evolve nel tempo, versatile perché si accompagna a tanti altri alimenti, di facile reperibilità.

E' importante ricordare che se l'addetto alla mungitura non massaggia la mammella della mucca, della capra o della pecora, non si attiva il meccanismo neuroendocrino dell'animale che permette poi la mungitura. Era così ed è così ancora oggi e questa naturalità affascina. Il latte poi deve cagliare per acidificazione spontanea o con l'aggiunta di caglio. Sapete che cosa è il caglio animale? E' l'estratto ottenuto dal quarto stomaco del vitello o del capretto perché è ricco degli enzimi che gli permettono di digerire il latte materno, suo unico alimento. Anche gli esseri umani producono più lattasi in epoca infantile, poi perdono gran parte di questa attività enzimatica nel corso della vita. La cagliata poi deve liberarsi del liquido per concentrare i coaguli di caseina, questo processo viene aiutato dal riscaldamento, dalla salatura, dalla pressatura fino a che la forma affronta il periodo di stagionatura.

*I nomi dei formaggi ci aiutano a capire tante cose: la ricotta (cotta due volte), la mozzarella (formaggio a pasta filata mozzato dalla mano del casaro), il quartiolo (gli animali nutriti con il taglio della quarta fienagione), il salva cremasco (fatto per salvare le eccedenze del latte primaverile), gli stracchini (fatti con il latte delle vacche stracche dalla transumanza), la robiola (perché sulla sua superficie crescono lieviti rossastri).*

#### PAPPA & CIOCCOLATO / più letti

La torta al cioccolato che fa bene ai bambini

A tavola con i figli, tutti gli errori da evitare

Bimbi a colazione, i tre ingredienti che non possono mancare

Perché a scuola non si mangia la frutta a metà mattina

La settimana (perfetta) di pranzi in spiaggia. Con i bimbi

#### PAPPA & CIOCCOLATO / più commentati

#### PAPPA & CIOCCOLATO / ultimi commenti

Bello

16.12 | 13:22 Lettore\_10679505

Questo è un blog comico

01.11 | 19:01 greyfinch

Dosi?

23.10 | 13:33 bstucc

BROCCOLI... SÌ! ASSOLUTAMENTE!

22.10 | 15:20 Mizar38

Tutto meno i broccoli

22.10 | 15:03 Luken

#### PAPPA & CIOCCOLATO / archivio blog

FEBBRAIO: 2014

< >

LU	MA	ME	GI	VE	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Nel corso della vita ci sediamo a tavola circa 50 mila volte e nei Paesi industrializzati la componente culturale del cibo supera quella nutrizionale. A tavola cerchiamo un momento di aggregazione e di piacere. Basta riflettere sul termine convivio. Durante un pasto le persone condividano per un certo tempo le loro vite, si siedano una vicina all'altra, con spazi ridotti rispetto a quanto avviene nella vita sociale e professionale. Gli spazi si riducono perché diventa piacevole il sedersi vicini per poter condividere il piacere di un cibo e di una bevanda in modo protetto. Il commensale che ci sta davanti può vedere cosa succede alle nostre spalle e quelli a lato ci coprono i fianchi, mentre siamo indifesi perché distratti dal cibo ed appesantiti dal processo digestivo. Oggi questi aspetti antropologici sono minori e la dimensione culturale di questi momenti è significativa, carica soprattutto di positività. A tavola si siedono i nonni, i genitori, i figli e per quel tempo stanno insieme per poi disperdersi nelle rispettive occupazioni fino al tempo del prossimo pasto. A tavola ci si siede volentieri con persone con cui si hanno rapporti amichevoli, chi imbandisce e prepara gli alimenti lo fa per creare piacere. E' un bel momento della nostra vita familiare e sociale. Siamo così abituati all'abbondanza di cibo, che lo trascuriamo nella sua principale funzione che è quella edonistica (mangiare è piacevole), sociale (è bello mangiare in compagnia), nutrizionale (possiamo comporre la nostra dieta in modo adatto alle nostre esigenze).

*Quindi partiamo dalla tavola, dalla cultura di questo alimento, dai suoi colori, profumi, aromi, aspetto e consistenza e facciamo il formaggio un alleato al nostro benessere. Le ossa non si vedono ma hanno bisogno anche loro di una attenta manutenzione e non si può dire che in questo caso non sia anche molto gradevole.*

Augusto Enrico Semprini

LINK - <http://pappaecioccolato.corriere.it/2014/02/17/lelogio-del-formaggio/>