

LATTICINI E FORMAGGI

Il latte e i suoi derivati, i formaggi e i latticini, sono alimenti con caratteristiche nutrizionali importanti per l'apporto di calcio altamente assimilabile, proteine di ottima qualità biologica e vitamine, soprattutto del gruppo B ed A.

I formaggi possono avere origine vaccina, pecorina, caprina o bufalina. La consistenza della pasta può essere molle, dura o filata e quelli a pasta dura possono essere crudi, cotti o semi-cotti. La varietà è davvero eterogenea e comprende prodotti dal sapore dolce e delicato, così come fortemente aromatici e piccanti.

I latticini comprendono alimenti importanti, come gli yogurt e la ricotta, il cui consumo è piuttosto ampio nella tradizione italiana.

Tutti i derivati del latte si prestano al consumo diretto, ma possono anche essere ingredienti per ottime ricette.

Asiago

Brie

Burrata

Caciocavallo

Caciotta

Camembert

Caprino

Crescenza

Emmentaler

Fiocchi di latte

Fiore sardo

Fontina

Gorgonzola

Gruyère

Latte

Leerdammer

Marzolino

Mascarpone

Montasio

Mozzarella di bufala

Mozzarella

Parmigiano Reggiano

Pecorino romano

Pecorino sardo

Pecorino siciliano

Pecorino toscano

Provolone Valpadana

Ricotta

Ricotta salata

Robiola

Scamorza

Squacquerone

Stracchino

Taleggio

Tomino



ASIAGO

Caratteristiche

L'Asiago è un formaggio italiano D.O.P. di latte vaccino a pasta dura, semicotta, presente in due varianti:



Dosi per persona 50-80 g a seconda della stagionatura

Note Le Kcal si riferiscono all'Asiago fresco, così come la dose per persona. Quello stagionato ne contiene 382 e la dose è di 50 g.

pressato: è fresco, prodotto a partire da latte intero ed ha sapore dolce e delicato. Ha crosta sottile ed elastica e pasta bianca con presenza di occhiatura marcata;

d'allevato: è stagionato, prodotto a partire da latte scremato ed ha sapore deciso e saporito, con intensità variabile a seconda della stagionatura, che varia da 3 a 12 mesi. Ha crosta liscia e regolare e pasta color paglierino con presenza di occhiatura di piccola e media grandezza. Entrambe le forme si presentano di forma cilindrica.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del formaggio Asiago sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di fosforo.

La quantità di lipidi presente è variabile a seconda del tipo di Asiago: quello fresco ha una percentuale di grassi sulla sostanza secca del 46-48%, quello stagionato del 42-44%.

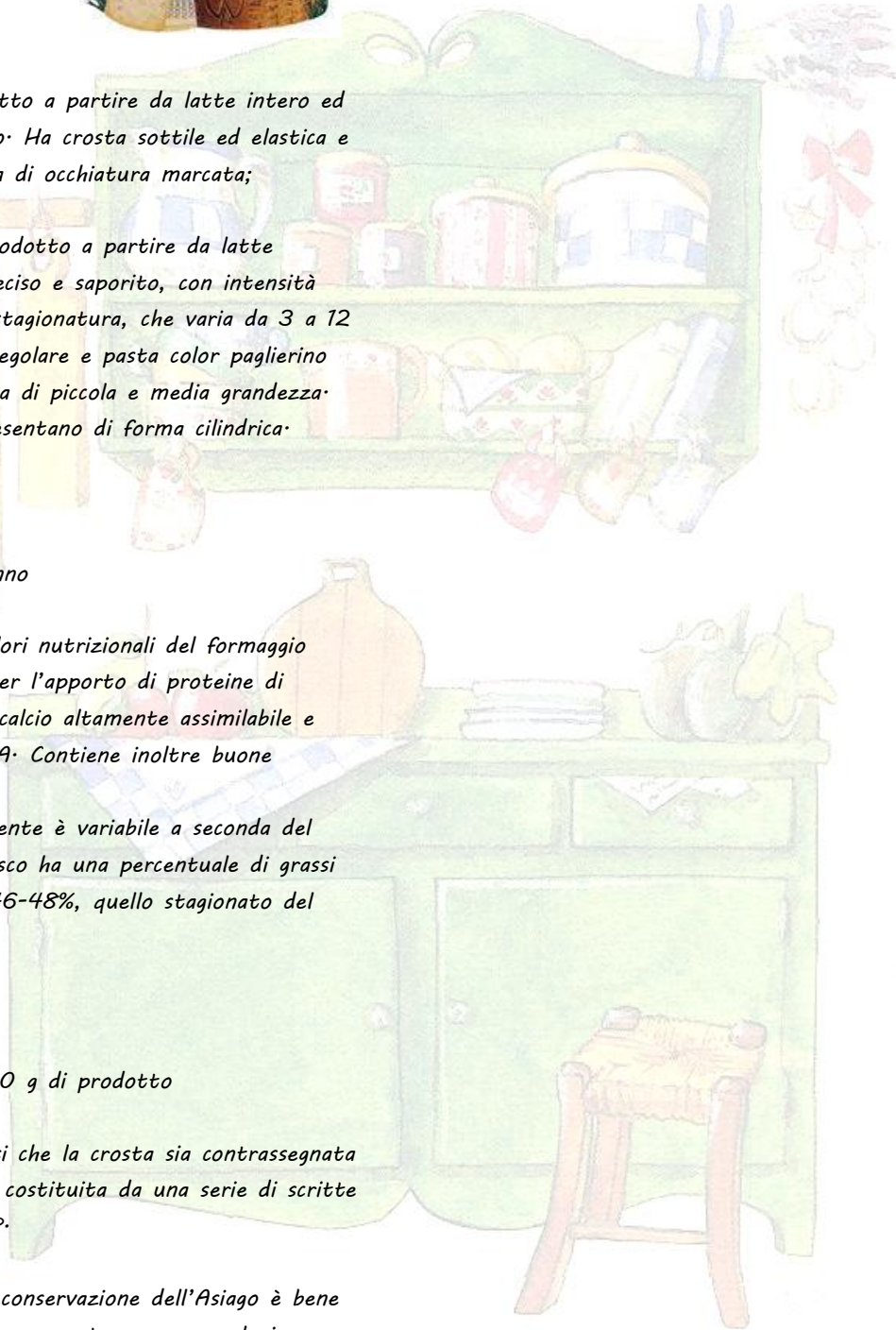
Parte edibile 100 %

Calorie 368 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che la crosta sia contrassegnata dall'apposita marchiatura costituita da una serie di scritte "Asiago" e dal logo D.O.P.

Come conservare Per la conservazione dell'Asiago è bene avvolgerlo nella pellicola trasparente e conservarlo in frigorifero. Quello fresco si conserva circa 8-10 giorni, mentre quello d'allevato anche per un mese.

Come pulire Rimuovere la crosta del formaggio Asiago con un coltello. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.



BRIE

Caratteristiche

Il **Brie** è un formaggio francese di latte vaccino a pasta molle, crudo e stagionato.

Ha sapore dolce, ricco e intenso, con un aroma caratteristico. Ha crosta fiorita, sottile, ricoperta di muffa bianca, con striature marroni o rosse, commestibile. La pasta è morbida, omogenea, cremosa, di colore giallo. Non presenta occhiature. Ha una stagionatura media di 4 settimane. La forma è cilindrica e appiattita.

Ne esistono di numerosi tipi, fa cui alcuni a marchio D.O.P., come ad esempio il Brie de Maux, che è il più conosciuto, ed ha le caratteristiche tipiche riportate. Un altro tipo a marchio D.O.P. è il Brie de Melun, dal sapore più forte e deciso.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del formaggio Brie sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo.

La quantità di lipidi presente è variabile a seconda del tipo di Brie. Mediamente si aggira attorno al 27%.

Parte edibile 100 %

Calorie 319 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se si desidera acquistare il formaggio Brie D.O.P. accertarsi che sia contrassegnato dall'apposito logo.

Come conservare Per la conservazione del Brie è bene avvolgerlo in carta oleata, che permette al formaggio di respirare, e conservarlo in frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Consumare entro la data di scadenza riportata sul prodotto.

Come pulire Se si forma della muffa anomala rispetto a quella naturale del prodotto eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g



BURRATA

Caratteristiche

La **burrata** è un formaggio italiano di latte vaccino, a pasta filata, crudo e fresco. È simile alla mozzarella, ma è costituita da un involucro esterno di pasta filata più asciutta, che contiene pasta filata sfilacciata amalgamata con panna (stracciatella). La chiusura avviene mediante strozzatura, che conferisce alla burrata la classica forma. In genere si trova avvolta in foglie di vizzo, un'erba dall'aroma pungente, che si trasmette al formaggio.

Ha un sapore intenso di latte, più delicato nell'involucro e più marcato e burroso al centro. Il colore è bianco paglierino, la consistenza è morbida.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della burrata sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo.

La quantità di lipidi presente è del 19,5% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 350 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Conservare la burrata in frigorifero, avvolta nel proprio involucro, e consumare entro la data di scadenza riportata sulla confezione. Nel caso di acquisto di prodotto sfuso, consumare entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Dosi per persona 80 g



CACIOCAVALLO

Caratteristiche

Il **Caciocavallo** è un formaggio italiano di latte vaccino a pasta filata, prodotto a partire da latte intero, presente in due varianti:

Da tavola: ha una stagionatura di 3-6 mesi.

Da grattugia: ha una stagionatura di 8-9 mesi.

Ha sapore dolce, che tende al piccante man mano che aumenta la maturazione, molto aromatico. Ha la caratteristica forma a fuso con una strozzatura all'estremità superiore, crosta liscia e sottile, non edibile, pasta compatta con presenza di lievi occhiature, di color paglierino. Il caciocavallo Silano ha ottenuto il marchio D.O.P.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Caciocavallo sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di fosforo.

La quantità di lipidi presente è del 31%.

Parte edibile 90 %

Calorie 439 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se si desidera acquistare il formaggio Caciocavallo D.O.P. accertarsi che sia contrassegnato dall'apposito logo.

Come conservare Per la conservazione del Caciocavallo è bene coprirlo con un panno di lino e conservarlo in frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno.

Come pulire Rimuovere la crosta del Caciocavallo con un coltello. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 50-80 g a seconda della stagionatura



CACIOTTA

Caratteristiche

La **Caciotta** è un formaggio italiano di latte vaccino con o senza aggiunta, in proporzioni variabili, di latte ovino e/o caprino, a pasta dura, crudo o semi-cotto, stagionato.

Ha forma cilindrica, sapore dolce e leggermente acidulo, crosta sottile, rugosa, color paglierino e pasta bianca, consistente con presenza di rare occhiature.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della Caciotta sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio e fosforo.

La quantità di lipidi presente è variabile a seconda del tipo di caciotta ed è intorno al 30% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 260 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Per la conservazione della Caciotta è bene avvolgerla nella pellicola trasparente e conservarla in frigorifero. Consumare entro la data di scadenza riportata sul prodotto.

Come pulire Se si forma della muffa eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 100 g



CAMEMBERT

Caratteristiche

Il **Camembert** è un formaggio francese di latte vaccino parzialmente scremato, a pasta molle, crudo e stagionato.



Ha sapore dolce, ricco e intenso, con un aroma caratteristico, leggermente salato. Ha crosta fiorita, sottile, ricoperta di muffa bianca, con striature marroni o rosse, commestibile. La pasta è morbida, omogenea, cremosa, di colore giallo. Non presenta occhiature. La forma è cilindrica e appiattita, commercializzata in contenitori di legno di pioppo, che favoriscono la naturale aerazione del prodotto permettendone una più idonea conservazione. Il **Camembert de Normandie** ha ottenuto il marchio D.O.P.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Camembert sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 23,7% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 297 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se si desidera acquistare il formaggio Camembert D.O.P. accertarsi che sia contrassegnato dall'apposito logo.

Come conservare Per la conservazione del Camembert è bene avvolgerlo in carta oleata, che permette al formaggio di respirare, e conservarlo in frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Consumare entro la data di scadenza riportata sul prodotto.

Come pulire Se si forma della muffa anomala rispetto a quella naturale del prodotto eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g

CAPRINO

Caratteristiche

Il **Caprino** è un formaggio di latte caprino, a pasta molle, crudo e fresco. Ha sapore delicato ed acidulo.



Non ha crosta, la pasta è cremosa, leggermente granulosa, di colore bianco. La forma è tonda o cilindrica.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del formaggio Caprino sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 17% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 212 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Come tutti i formaggi freschi, il Caprino va conservato in frigorifero, in un contenitore ben chiuso e consumato entro pochi giorni dall'acquisto. Se si acquista in confezioni sottovuoto consumare entro la data di scadenza.

Come pulire Se si forma della muffa è necessario gettare il prodotto, poiché le muffe nei formaggi freschi indicano che il prodotto non è più commestibile.

Dosi per persona 100 g

LATTICINI E FORMAGGI

CRESCENZA

Caratteristiche

La **Crescenza** è un formaggio italiano di latte vaccino intero pastorizzato, a pasta molle, crudo e fresco.

Ha sapore dolce e delicato, con aroma di latte. Non ha crosta, la pasta è cremosa, omogenea, di colore bianco. La forma è quadrata.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della Crescenza sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 23,3% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 281 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Come tutti i formaggi freschi, la Crescenza va conservata in frigorifero, in un contenitore ben chiuso e consumata entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Come pulire Se si forma della muffa è necessario gettare il prodotto, poiché le muffe nei formaggi freschi indicano che il prodotto non è più commestibile.

Dosi per persona 100 g



EMMENTALER

Caratteristiche

L'**Emmentaler** è un formaggio svizzero di latte vaccino a pasta dura, cotto e stagionato.

Ha sapore dolce, delicato, crosta giallo-marrone, liscia, spessa ed elastica. La pasta è liscia e fine, di color avorio, soda, con evidenti occhiature grandi e rotonde, dalla superficie lucida. La forma è tonda, molto grande, bombata.

In origine questo formaggio era conosciuto con il nome di Emmenthal Svizzero, denominazione che è stata modificata per tutelare la produzione rispetto alle numerose imitazioni.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali dell'Emmentaler sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 30% circa.

Parte edibile 90 %

Calorie 403 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se si desidera acquistare l'Emmentaler Switzerland autentico, lo si può riconoscere dal marchio chiaramente impresso sulla crosta.

Come conservare Per la conservazione dell'Emmentaler è bene avvolgerlo in pellicola trasparente e conservarlo in frigorifero per 2 settimane al massimo.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g



FIOCCHI DI LATTE

Caratteristiche

I **focchi di latte** sono un formaggio di origine straniera, prodotto sia in Italia, sia all'estero, di latte vaccino scremato e pastorizzato, a pasta molle, crudo e fresco. Ha sapore dolce e delicato, con aroma di latte. È composto da una serie di focchi di consistenza morbida, di colore bianco, tenuti insieme da una crema di latte.



Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali dei focchi di latte sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. La quantità di lipidi presente è del 7% circa, variabile a seconda del produttore.

Parte edibile 100 %

Calorie 115 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Come tutti i formaggi freschi, i focchi di latte vanno conservati in frigorifero, in un contenitore ben chiuso e consumati entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Dosi per persona 100 g

FIORE SARDO

Caratteristiche

Il **Fiore sardo** è un formaggio italiano D.O.P. di latte pecorino, a pasta dura, crudo e stagionato. A seconda del periodo di stagionatura abbiamo due tipi di Pecorino:



Da tavola: stagiona per un periodo massimo di tre mesi. Ha sapore intenso, molto profumato, leggermente affumicato. La crosta è marrone o verde scuro, molto dura, la pasta è bianca, compatta e friabile, con presenza di rare occhiature.

Da grattugia: stagiona per almeno sei mesi. Ha un sapore più intenso e piccante. La crosta è marrone o verde scuro, molto dura, la pasta è bianca tendente al paglierino, più compatta della versione da tavola, che tende a formare scaglie. La forma è di medie dimensioni, cilindrica a facce piane, con lo scalzo leggermente convesso. È molto conosciuto anche con il nome di "Gavoi", luogo dove se ne ha la maggior produzione.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Fiore Sardo sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 35% circa.

Parte edibile 90 %

Calorie 411 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che sia contrassegnato dal marchio D.O.P.

Come conservare Per la conservazione del Fiore sardo è bene riporlo in frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Per mantenerlo morbido più a lungo avvolgerlo in carta stagiola.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 50 g

FONTINA

Caratteristiche

La **Fontina** è un formaggio italiano D.O.P. di latte vaccino intero, a pasta dura, semi-cotta e stagionato. Ha sapore caratteristico e intenso, aromatico e leggermente piccante, caratteristica che si accentua con l'avanzare della stagionatura. Ha crosta compatta, di colore marrone e pasta elastica, morbida, di colore giallo paglierino, con una leggera occhiatura. Ha forma cilindrica e appiattita, la zona di produzione è la Val d'Aosta.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della Fontina sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio e fosforo.

La quantità di lipidi presente è del 27% circa.

Parte edibile 90 %

Calorie 343 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che la crosta della Fontina sia contrassegnata dall'apposita marchiatura e dal logo D.O.P.

Come conservare Per la conservazione della Fontina è bene avvolgerla nella pellicola trasparente e conservarla in frigorifero.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g

GORGONZOLA

Caratteristiche

Il **Gorgonzola** è un formaggio italiano D.O.P. di latte vaccino intero pastorizzato, a pasta molle, crudo e stagionato, presente in due varianti:



Dolce: viene stagionato per due mesi, ha crosta compatta e pasta bianca con screziature verdi dovute alla formazione delle caratteristiche muffe, cremosa e morbida, dal sapore dolce, particolare e caratteristico, dall'aroma penetrante e acuto.

Piccante: viene stagionato per tre mesi, ha crosta compatta e pasta bianca, più erborinata rispetto al gorgonzola dolce, consistente e friabile, dal gusto leggermente piccante. Entrambi i tipi di gorgonzola hanno forma cilindrica e sono avvolti nella carta stagnola.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Gorgonzola sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 27%.

Parte edibile 90 %

Calorie 324 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che sullo sfondo della carta stagnola che riveste il Gorgonzola vi sia la caratteristica "g" stampata. Se acquistata confezionata, accertarsi della presenza del logo D.O.P.

Come conservare Asportare la crosta, avvolgere con carta stagnola e tenere in un recipiente chiuso in frigorifero. Consumare entro 6-7 giorni. Se l'aroma dovesse diventare troppo forte è possibile comunque utilizzare il Gorgonzola per preparazioni culinarie.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello.

Dosi per persona 80 g

GRUYÈRE

Caratteristiche

Il **Gruyère** è un formaggio svizzero D.O.P. di latte vaccino a pasta dura, cotto e stagionato. Ha sapore fruttato, di sapidità variabile a seconda del periodo di stagionatura:

dolce: 5 mesi

semisalato: 8 mesi

salato: 10 mesi

surchoix (molto salato): 12 mesi

Ha crosta unta giallo-bruna, granulosa e pasta morbida, di color avorio o giallo, con o senza occhiature. La forma è tonda, grande, piatta.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Gruyère sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 29% circa.

Parte edibile 90 %

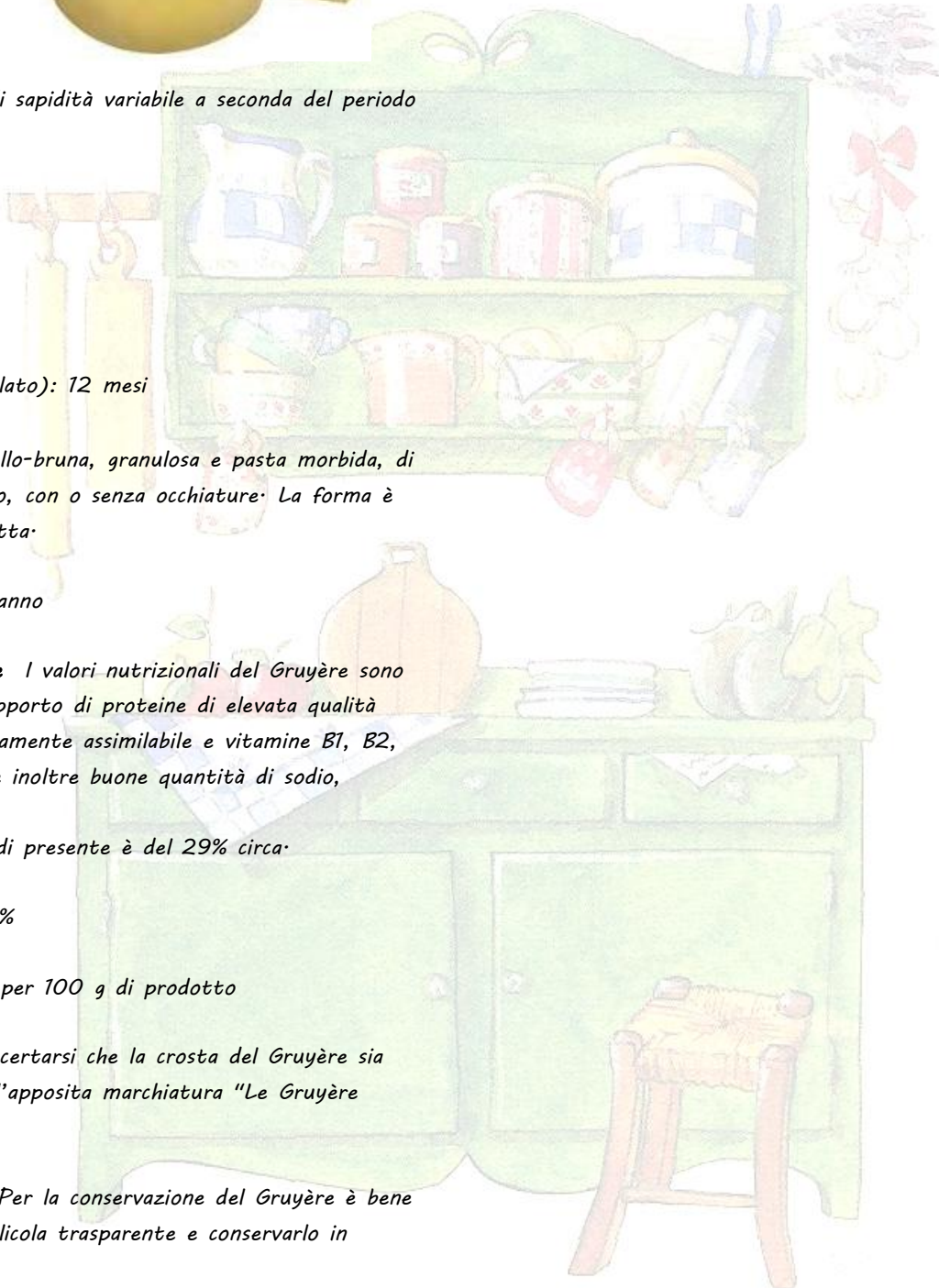
Calorie 389 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che la crosta del Gruyère sia contrassegnata dall'apposita marchiatura "Le Gruyère Switzerland".

Come conservare Per la conservazione del Gruyère è bene avvolgerlo nella pellicola trasparente e conservarlo in frigorifero.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g



LATTE



Caratteristiche

Il **latte** è il primo ed unico alimento per i primi mesi di vita dell'uomo. I suoi valori nutrizionali sono importanti, così come un suo consumo quotidiano. Oltre alla consumazione diretta, si presta alla preparazione di numerose ricette ed è la base per la preparazione di tantissimi derivati, quali yogurt, formaggi, bevande e gelati. Il latte che si beve comunemente ha odore caratteristico, sapore dolce ed è di mucca. È obbligatorio che venga segnalato se appartiene ad altro animale (capra, bufala, pecora, o altro). Viene venduto:

fresco: subisce il processo di pastorizzazione. Non si conserva a lungo e deve essere mantenuto refrigerato in ogni sua fase;

lunga conservazione: subisce trattamenti di calore tali da consentire una distruzione di più organismi patogeni. Per questo può essere conservato più a lungo, e non necessita di refrigerazione fino al momento dell'apertura.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del latte sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica (caseina e lattoalbumina), calcio altamente assimilabile e vitamine B2, B12 ed A. Contiene inoltre buone quantità di fosforo. La quantità di lipidi presente è variabile a seconda del tipo di latte:

intero: non subisce alterazioni sulla quantità di grasso naturalmente presente, che è del 3,6%.

parzialmente scremato: solitamente presenta una quantità di grasso attorno al 1,5-1,8%.

scremato: ha un contenuto in grassi inferiore allo 0,3%.

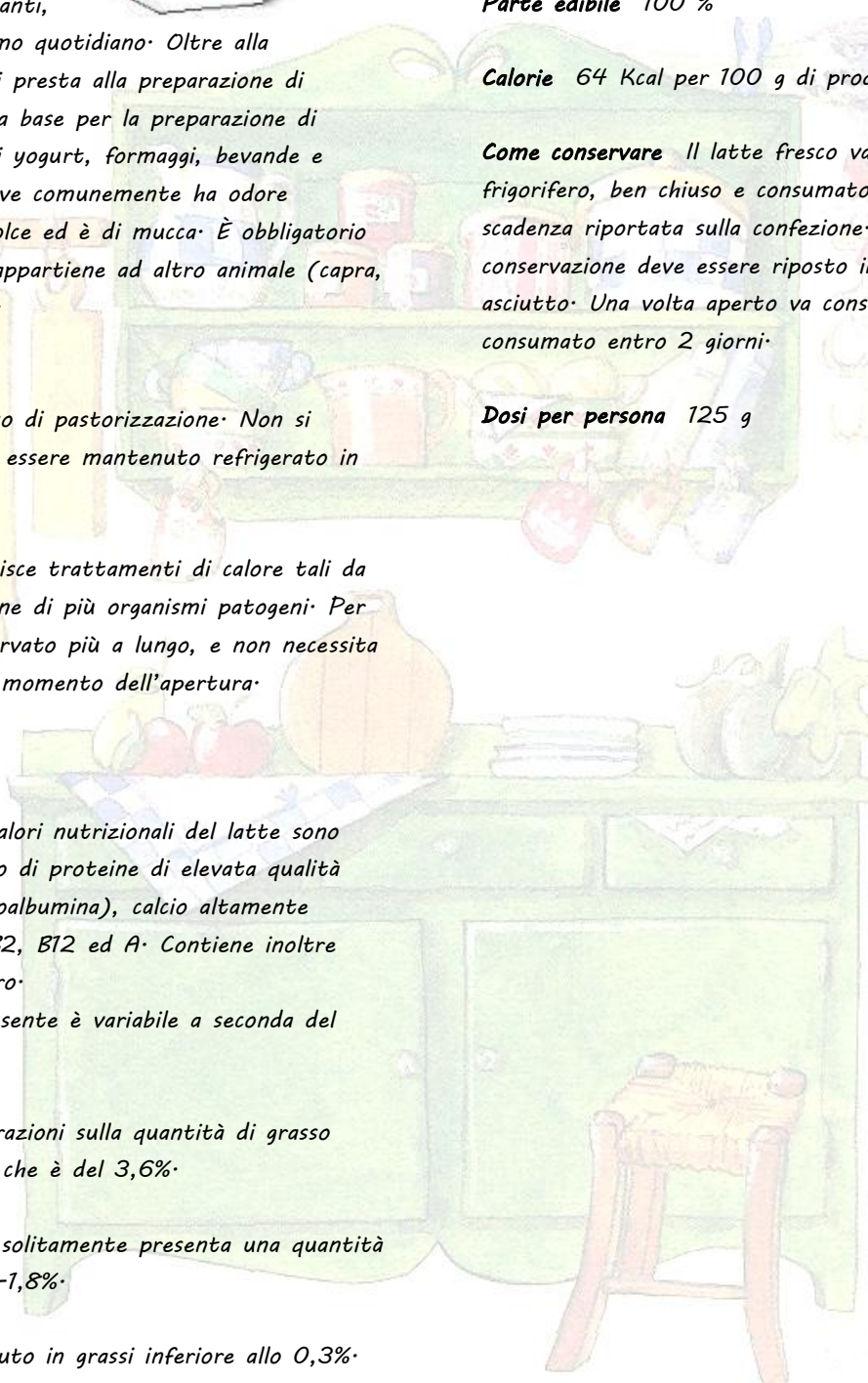
I **carboidrati** presenti sono rappresentati unicamente dal lattosio, presente al 5%.

Parte edibile 100 %

Calorie 64 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Il latte fresco va conservato in frigorifero, ben chiuso e consumato entro la data di scadenza riportata sulla confezione. Il latte a lunga conservazione deve essere riposto in luogo fresco e asciutto. Una volta aperto va conservato in frigorifero e consumato entro 2 giorni.

Dosi per persona 125 g



LATTICINI E FORMAGGI

LEERDAMMER

Caratteristiche

Il **Leerdammer** è un formaggio olandese di tipo **Maasdam**, prodotto con latte vaccino, a pasta dura, semi-cotto e stagionato.

Ha sapore dolce, delicato, dall'aroma intenso. Ha crosta liscia, di colore giallo vivo, paraffinata. La pasta è liscia, di colore giallo, con evidenti occhiature grandi e rotonde. La stagionatura varia dalle 6 alle 8 settimane. La forma è cilindrica, molto grande, convessa.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del **Leerdammer** sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo.

La quantità di lipidi presente è del 28,6% circa.

Parte edibile 90 %

Calorie 373 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Controllare che sulla crosta sia riportato il marchio **Leerdammer**.

Come conservare Avvolgere il **Leerdammer** in pellicola trasparente e conservarlo in frigorifero.

Come pulire Rimuovere la crosta del **Leerdammer** con un coltello. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g



MARZOLINO

Caratteristiche

Il **Marzolino** è un formaggio italiano di latte caprino con o senza aggiunta, in proporzioni variabili, di latte vaccino e/o ovino, a pasta dura, crudo o semi-cotto, poco stagionato.

Ha forma ovoidale, sapore dolce e leggermente acidulo, crosta sottile, rugosa, color paglierino e pasta bianca, consistente con presenza di rare occhiature.

Prende il nome dal mese in cui è solito essere prodotto. La produzione maggiore si ha nel fiorentino, in cui è storicamente prodotto generalmente con latte di sola pecora. Famoso il **Marzolino del Chianti**.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del **Marzolino** sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio e fosforo.

La quantità di lipidi presente è attorno al 30% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 360 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Per la conservazione del **Marzolino** è bene avvolgerlo nella pellicola trasparente e conservarlo in frigorifero. Consumare entro la data di scadenza riportata sul prodotto.

Come pulire Se si forma della muffa eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g



MASCARPONE

Caratteristiche

Il **Mascarpone** è un formaggio italiano prodotto per acidificazione di crema di latte vaccino, a pasta molle, crudo e fresco. Ha sapore molto dolce e delicato, burroso, con un leggero sentore di panna. Non ha crosta, la pasta è cremosa, morbida, grassa e densa, di colore bianco. La zona di produzione tipica è quella casearia lombarda.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Mascarpone sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è molto alta, 47% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 455 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Come tutti i formaggi freschi, il Mascarpone va conservato in frigorifero, in un contenitore ben chiuso e consumato entro 1-2 giorni dall'acquisto. È estremamente delicato e va incontro facilmente ad irrancidimento.

Dosi per persona 80 g



MONTASIO

Caratteristiche

Il **Montasio** è un formaggio italiano D.O.P. di latte vaccino fresco a pasta semi-dura, cotto, presente in tre varianti:

Fresco: stagiona per 2 mesi al massimo, ha sapore morbido e delicato. La crosta è liscia, sottile ed elastica, di color giallo paglierino. La pasta è bianca, compatta, con occhiatura omogenea.

Mezzano: stagiona per un periodo variabile fra i 5 e i 10 mesi, ha sapore più deciso ed aromatico. La crosta è più secca e scura. La pasta più compatta e granulosa, con occhiatura omogenea.

Stagionato: stagiona oltre 10 mesi, ha un sapore forte e intenso. La crosta è più secca e scura di quella del mezzano, la pasta friabile, con occhiatura omogenea. Tutte le forme si presentano di forma cilindrica e dimensione media.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Montasio sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP, A ed E. Contiene inoltre buone quantità di fosforo. La quantità di lipidi presente è variabile a seconda del tipo di Montasio dal 32% al 34%.

Parte edibile 90 %

Calorie 360 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che la crosta del Montasio sia contrassegnata dall'apposita marchiatura costituita da una serie di scritte "Montasio" e dal logo D.O.P.

Come conservare Per la conservazione del Montasio fresco o mezzano è bene avvolgerlo nella pellicola trasparente e conservarlo in frigorifero. Lo stagionato si conserva meglio in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Per mantenerlo morbido più a lungo avvolgerlo in carta stagnola. **Come pulire** Rimuovere la crosta con un coltello.

Dosi per persona 80 g



MOZZARELLA DI BUFALA

Caratteristiche

La **Mozzarella di bufala** è un formaggio italiano D.O.P. di latte bufalino a pasta filata, crudo e fresco. Ha sapore dolce e delicato, con aroma di latte, molto intenso e caratteristico. Non ha crosta, ma è rivestita di una pellicola sottilissima, liscia, di colore bianco porcellanato che deve distaccarsi in modo netto. La pasta ha una struttura a sfoglie sottili, elastica nelle prime otto, dieci ore dalla produzione, successivamente più fondente, priva di occhiature. Ha forma variabile a seconda del produttore. Può essere ovale, intrecciata, a nodo, tonda o a fuso con strozzatura nell'estremità superiore.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della Mozzarella di bufala sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 24,4% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 288 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi della presenza del marchio D.O.P.

Come conservare: Conservare la mozzarella nel suo liquido di governo, in luogo fresco, fra i 6° e i 12° C fino al momento di mangiarla. Essendo un prodotto fresco consumarlo il prima possibile e comunque entro la data di scadenza riportata sulla confezione. Se conservata in frigorifero, nella zona meno fredda, prima di gustarla lasciarla mezz'ora a temperatura ambiente, quindi immergerla con la sua confezione integra in acqua calda per cinque minuti. In genere riporre la mozzarella in frigorifero ne allunga il tempo di conservazione, ma influisce sul sapore.

Se viene utilizzata come ingrediente per un'altra preparazione, per eliminare il liquido in eccesso, scolarla e conservarla per qualche ora nel frigorifero.

Dosi per persona 100 g

MOZZARELLA

Caratteristiche

La **Mozzarella** è un formaggio italiano di latte vaccino, a pasta filata, crudo e fresco. Se il latte utilizzato è pastorizzato abbiamo la classica mozzarella, se invece è fresco abbiamo la "**Fiordilatte**", caratterizzata da una minore acquosità della pasta. Ha sapore dolce e delicato, con aroma di latte. Non ha crosta, la pasta è elastica, di colore bianco paglierino. Ha forma variabile a seconda del produttore. Può essere ovale, intrecciata, a nodo, tonda o a fuso con strozzatura nell'estremità superiore.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della Mozzarella sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 19,5% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 253 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Conservare la mozzarella nel suo liquido di governo, in luogo fresco, fra i 6° e i 12° C fino al momento di mangiarla. Essendo un prodotto fresco consumarlo il prima possibile e comunque entro la data di scadenza riportata sulla confezione. Se conservata in frigorifero, nella zona meno fredda, prima di gustarla lasciarla mezz'ora a temperatura ambiente, quindi immergerla con la sua confezione integra in acqua calda per cinque minuti. In genere riporre la mozzarella in frigorifero ne allunga il tempo di conservazione, ma influisce sul sapore.

Se viene utilizzata come ingrediente per un'altra preparazione, per eliminare il liquido in eccesso, scolarla dal suo liquido di governo e conservarla per qualche ora nel frigorifero.

Dosi per persona 100 g

PARMIGIANO REGGIANO

Caratteristiche

Il **Parmigiano Reggiano** è un formaggio italiano D.O.P. di latte vaccino, a pasta dura, cotto e stagionato. A seconda del periodo di stagionatura abbiamo tre tipi di Parmigiano:

Maturo: 12-18 mesi

Vecchio: 18-24 mesi

Stravecchio: 24-36 mesi

Ha sapore caratteristico, più intenso all'avanzare della stagionatura. Ha crosta color oro, molto spessa e dura. La pasta è color paglierino uniforme ed ha una struttura a scaglie, con granulosità minuta ed occhiatura appena percettibile. Le forme sono cilindriche, piuttosto grosse e dallo scalzo bombato.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Parmigiano Reggiano sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, ben il 33,5%, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, B6, B12, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio, magnesio e fosforo.

La quantità di lipidi presente è del 28% circa; non contiene zuccheri, se non in tracce. È molto digeribile.

Parte edibile 90 %

Calorie 387 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che lo scalzo della crosta sia contrassegnata dall'apposita marchiatura **PARMIGIANO-REGGIANO** e dal logo **D.O.P.**

Come conservare Per la conservazione del Parmigiano Reggiano è bene riporlo frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Per mantenerlo morbido più a lungo avvolgerlo in carta stagnola.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello.

Dosi per persona 50 g

PECORINO ROMANO

Caratteristiche

Il **Pecorino romano** è un formaggio italiano D.O.P. di latte pecorino, a pasta dura, cotto e stagionato. A seconda del periodo di stagionatura abbiamo due tipi di Pecorino:

Da tavola: 5 mesi

Da grattugia: 8 mesi

Ha sapore caratteristico, piccantino, di sapidità variabile. Ha crosta chiara e pasta color bianco burro, compatta e granulosa con occhiatura appena percettibile. Le forme sono cilindriche, piuttosto grosse e dallo scalzo alto e bombato.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive

I valori nutrizionali del Pecorino romano sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP, A ed E. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 33% circa.

Parte edibile 90 %

Calorie 409 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che lo scalzo della crosta del Pecorino romano sia contrassegnata dall'apposita marchiatura e dal logo **D.O.P.**

Come conservare Per la conservazione del Pecorino romano è bene riporlo frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Per mantenerlo morbido più a lungo avvolgerlo in carta stagnola.


Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello.

Dosi per persona 50-80 g a seconda della stagionatura



PECORINO SARDO

Caratteristiche



Il **Pecorino sardo** è un formaggio italiano D.O.P. di latte pecorino, a pasta dura, semi-cotto e stagionato. A seconda del periodo di stagionatura abbiamo due tipi di Pecorino: **Dolce:** matura dai 20 ai 60 giorni. Ha sapore dolce e aromatico, leggermente acidulo. La crosta è chiara, liscia e sottile, la pasta è bianca, morbida, compatta e con occhiatura appena percettibile. La forma è di medie dimensioni, cilindrica a facce piane, con lo scalzo leggermente convesso. **Maturo:** stagiona per 4 mesi. Ha sapore forte e piccante. La crosta è bruna, liscia e dura, la pasta è giallo paglierino, compatta e con occhiatura appena percettibile. La forma è di medie dimensioni, cilindrica a facce e scalzo piani.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Pecorino sardo sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 33% circa per il Pecorino dolce e del 40% circa per quello maturo.

Parte edibile 90 %

Calorie 397 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che il Pecorino sardo sia contrassegnato dal marchio D.O.P.


Come conservare Per la conservazione del Pecorino sardo è bene riporlo frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Per mantenerlo morbido più a lungo avvolgerlo in carta stagnola.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello.

Dosi per persona 50-80 g a seconda della stagionatura

PECORINO SICILIANO

Caratteristiche



Il **Pecorino siciliano** è un formaggio italiano D.O.P. di latte pecorino intero, a pasta dura, crudo e stagionato per un periodo variabile fra i 4 e i 18 mesi. Ha sapore caratteristico, piccante, crosta giallo paglierino cappata con olio, dalla superficie rugosa per i segni lasciati dai canestri di giunco usati per la stagionatura. La pasta è compatta bianca, con limitate occhiature. Può presentare inclusioni di grani di pepe nero. Le forme sono cilindriche, di media grandezza, dalle facce leggermente concave. Il Pecorino siciliano è anche consumato in altre varianti, che si differenziano per il periodo di stagionatura. Abbiamo: **Tuma:** pecorino siciliano consumato subito dopo la produzione, senza subire alcuna stagionatura. È molto dolce e ricco di lattosio. Si presta bene per il consumo da tavola.

Primo sale: viene consumato a 10 giorni dalla produzione, mantenendo un sapore dolce e delicato.

Secondo sale: stagiona per 45-90 giorni acquisendo una particolare e leggera sapidità.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Pecorino siciliano sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 33,6% circa.

Parte edibile 90 %

Calorie 427 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi della presenza del marchio D.O.P. sulla crosta del Pecorino siciliano.

Come conservare Per la conservazione del Pecorino siciliano è bene riporlo frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Per mantenerlo morbido più a lungo avvolgerlo in carta stagnola.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello.

Dosi per persona 50-100 g a seconda della stagionatura

PECORINO TOSCANO

Caratteristiche

Il Pecorino toscano è un formaggio italiano D.O.P. di latte pecorino intero, a pasta dura, stagionato. A seconda del periodo di stagionatura abbiamo due tipi di Pecorino:



Tenero: stagiona per 20-40 giorni, ha sapore delicato con una leggera vena piccante. Ha crosta di un colore giallo carico e pasta bianco paglierino, tenera.

Semi-duro: stagiona per almeno 4 mesi, ha un sapore più marcato del Pecorino toscano tenero. Ha crosta gialla e pasta giallo paglierino a struttura compatta, tenace al taglio, con possibile occhiatura piccola ed irregolare.

Le forme sono cilindriche, di media grandezza, a facce piane e dallo scalzo leggermente convesso.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Pecorino toscano sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP, A ed E. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 33% circa.

Parte edibile 90 %

Calorie 441 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che il Pecorino toscano sia contrassegnato dal marchio D.O.P.

Come conservare Per la conservazione del Pecorino toscano è bene riporlo frigorifero in una formaggiera, preferibilmente con il piatto in legno. Per mantenerlo morbido più a lungo avvolgerlo in carta stagnola. Il Pecorino tenero può essere avvolto anche nella pellicola trasparente, ma va comunque conservato in frigorifero.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello.

Dosi per persona 50-80 g a seconda della stagionatura

PROVOLONE VALPADANA

Caratteristiche

Il Provolone Valpadana è un formaggio italiano D.O.P. di latte vaccino intero, a pasta filata, stagionato. A seconda del periodo di stagionatura e del tipo di caglio utilizzato abbiamo due tipi di Provolone, dolce e piccante. Entrambi possono essere affumicati. In entrambi i casi la crosta è liscia, sottile, lucida, giallo dorata che tende al bruno se affumicato, segnata dalle insenature create dal passaggio delle corde utilizzate per legarlo. La pasta è compatta, color giallo paglierino, con una leggera e rada occhiatura.



Il provolone può avere molteplici forme, poiché la pasta si presta a numerose lavorazioni. Le principali, riconosciute nel disciplinare a marchio D.O.P. sono a salame, a melone, tronco-conica, a pera. Le dimensioni sono variabili.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Provolone Valpadana sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 28% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 374 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che il Provolone Valpadana sia contrassegnato dal marchio D.O.P.

Come conservare Per la conservazione del Provolone Valpadana è bene avvolgerlo nella pellicola trasparente e conservarlo in frigorifero.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello, se troppo coriacea; se la varietà è piccola e dolce è infatti edibile. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g

RICOTTA

Caratteristiche

La **ricotta** è un latticino ottenuto dalla ricottura del siero di latte vaccino, pecorino, caprino e bufalino, oppure misto. Ha sapore delicato, più marcato se prodotto con latte caprino e pecorino. Non ha crosta e la pasta è bianca e granulosa, con densità variabile a seconda del tipo di latte utilizzato. Si presenta in molteplici forme, anche se la più comune è quella a tronco di cono.

Una varietà particolare è la **ricotta salata**, le cui forme vengono ricoperte da sale secco e stagionate.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della ricotta sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 10-11% circa, tranne che per le ricotte di bufala, la cui percentuale sale al 17%.

Parte edibile 100 %

Calorie 150 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare La ricotta ha una deperibilità molto alta. Va conservata in frigorifero, in un contenitore ben chiuso e consumata entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Come pulire Se si forma della muffa è necessario gettare il prodotto, poichè indica che non è più commestibile.

Dosi per persona 100 g

Note Le ricotte di bufala contengono mediamente più calorie delle altre, circa 212.



RICOTTA SALATA

Caratteristiche

La **ricotta salata** è una varietà di **ricotta** che, partendo da quella fresca, viene coperta di sale secco e stagionata per 1 o 2 mesi. Durante la stagionatura la ricotta perde il 50% d'acqua e diviene un formaggio a più lunga conservazione, anche per effetto del sale. Alcune varietà vengono sottoposte ad affumicatura, prendendone il caratteristico aroma. La ricotta salata ha la forma della ricotta tradizionale, la superficie giallo paglierino, mentre l'interno è biancastro. Ha un sapore molto caratteristico di siero di latte, reso più intenso dalla stagionatura ed è leggermente salata. Si usa in prevalenza grattugiata sulla pasta o su altre preparazioni.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive La ricotta salata, avendo perso più del 50% d'acqua durante la fase di stagionatura, è più calorica della ricotta fresca, ma resta comunque un formaggio ipocalorico, soprattutto se confrontata con un pecorino o con il Parmigiano. I valori nutrizionali sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo.

Parte edibile 100 %

Calorie 280 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se la si compra confezionata controllare attentamente gli ingredienti per verificare che non siano presenti additivi.

Come conservare Conservare in frigorifero, preferibilmente in una formaggiera con piatto di legno. Per mantenerla più a lungo avvolgerla in carta stagnola. Si conserva così per un mese. Se la si compra sottovuoto rispettare la data di scadenza riportata sulla confezione.

Come pulire Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 10-20 grammi (1 cucchiaino)



ROBIOLA

Caratteristiche

La **Robiola** è un formaggio italiano prodotto con latte vaccino, caprino ed ovino, anche misti in proporzione variabile, a pasta molle, crudo e fresco.

Ha sapore fresco e delicato. Non ha crosta, la pasta è tenera, compatta, color bianco latte, facilmente spalmabile. La forma è cilindrica.

La **Robiola di Roccaverano** è a marchio D.O.P.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della **Robiola** sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo.

La quantità di lipidi presente è del 27% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 338 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Se si desidera acquistare la **Robiola di Roccaverano D.O.P.** accertarsi della presenza del relativo marchio.

Come conservare Come tutti i formaggi freschi, la **Robiola** va conservata in frigorifero, in un contenitore ben chiuso e consumata entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Come pulire Se si forma della muffa è necessario gettare il prodotto, poiché le muffe nei formaggi freschi indicano che il prodotto non è più commestibile.

Dosi per persona 100 g



SCAMORZA

Caratteristiche

La **Scamorza** è un formaggio italiano di latte vaccino, oppure misto vaccino e pecorino, a pasta filata. Può essere affumicata. Ha sapore dolce e delicato e caratteristica forma globosa con collo e testa. La crosta è liscia, sottile, color **bianco avorio, ocra** se **affumicata**. La pasta è consistente e morbida.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali della **Scamorza** sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di fosforo.

La quantità di lipidi presente è del 26%.

Parte edibile 100 %

Calorie 334 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Per la conservazione della **Scamorza** è bene avvolgerla nella pellicola trasparente e conservarla in frigorifero.

Come pulire Rimuovere la crosta con un coltello, se troppo coriacea; se la varietà è piccola e dolce è infatti edibile. Se si forma della muffa, eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 80 g



SQUACQUERONE

Caratteristiche

Lo **Squacquerone** è un formaggio italiano di latte vaccino intero, a pasta molle, crudo e fresco. Ha sapore dolce e delicato, leggermente acidulo ed amarognolo. Non ha crosta, la pasta è cremosa, omogenea, di colore bianco, facilmente spalmabile. È informe. Lo Squacquerone di Romagna ha richiesto il marchio D.O.P.

Stagione Tutto l'anno

Mese migliore Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali dello Squacquerone sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 25% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 300 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Come tutti i formaggi freschi, lo Squacquerone va conservato in frigorifero, in un contenitore ben chiuso e consumato entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Come pulire Se si forma della muffa è necessario gettare il prodotto, poiché le muffe nei formaggi freschi indicano che il prodotto non è più commestibile.

Dosi per persona 100 g



STRACCHINO

Caratteristiche

Lo **Stracchino** è un formaggio italiano di latte vaccino intero, a pasta molle, crudo e fresco. Ha sapore dolce e delicato, leggermente acidulo. Non ha crosta, la pasta è cremosa, omogenea, di colore bianco. La forma è tonda o quadrata.

Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali dello Stracchino sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di sodio, potassio e fosforo. La quantità di lipidi presente è del 25% circa.

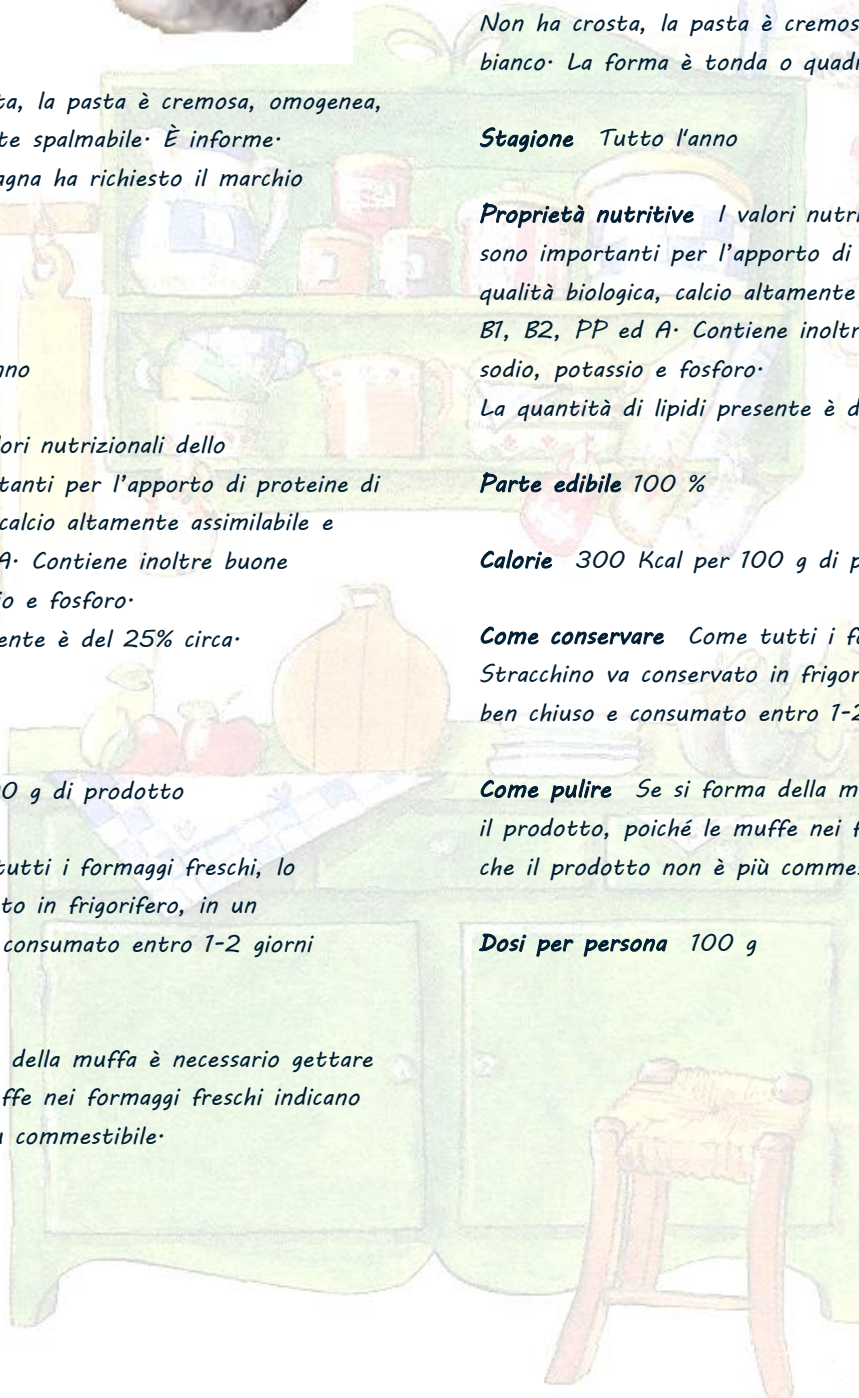
Parte edibile 100 %

Calorie 300 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Come tutti i formaggi freschi, lo Stracchino va conservato in frigorifero, in un contenitore ben chiuso e consumato entro 1-2 giorni dall'acquisto.

Come pulire Se si forma della muffa è necessario gettare il prodotto, poiché le muffe nei formaggi freschi indicano che il prodotto non è più commestibile.

Dosi per persona 100 g



TALEGGIO

Caratteristiche

Il **Taleggio** è un formaggio italiano D.O.P. di latte vaccino intero, a pasta molle, stagionato. Ha sapore dolce, aromatico, leggermente acidulo e con retrogusto tartufato, il cui odore è intenso e caratteristico. Ha crosta rugosa, di un colore rosato, sottile e morbida, con presenza di muffe caratteristiche di colore grigio verde. La pasta è uniforme, compatta, morbida sotto la crosta e friabile al centro, di colore bianco paglierino, con piccole e rare occhiature. Le forme sono quadrate, con lo scalzo dritto, marchiate sul piatto. La stagionatura è di 35-40 giorni.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Taleggio sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di fosforo. La quantità di lipidi presente è del 26%.

Parte edibile 100 %

Calorie 315 Kcal per 100 g di prodotto

Come scegliere Accertarsi che la crosta del Taleggio sia contrassegnata dall'apposita marchiatura costituita da quattro cerchi e dal logo D.O.P.

Come conservare Per la conservazione del Taleggio è bene avvolgerlo in un telo, oppure in carta oleata e riporlo in frigorifero. Si conserva a lungo, ma è bene consumarlo entro 5-7 giorni per gustarne a pieno le caratteristiche ottimali.

Come pulire Se piace, non è necessario rimuovere la crosta, ma è sufficiente raschiarla con un coltello.

Dosi per persona 80 g

TOMINO

Caratteristiche

Il **Tomino** è un formaggio italiano di latte vaccino o misto ovino/caprino a pasta molle, crudo e stagionato. Ha crosta bianca, fiorita, molto sottile e commestibile. La pasta è bianca, morbida ed omogenea, il sapore caratteristico e delicato. La forma è cilindrica, di piccola pezzatura (6-7 cm). Viene anche venduto fresco, nel qual caso non ha crosta, ma colore bianco latte, di consistenza morbida e sapore leggermente acidulo.



Stagione Tutto l'anno

Proprietà nutritive I valori nutrizionali del Tomino sono importanti per l'apporto di proteine di elevata qualità biologica, calcio altamente assimilabile e vitamine B1, B2, PP ed A. Contiene inoltre buone quantità di fosforo. La quantità di lipidi presente è del 21% circa.

Parte edibile 100 %

Calorie 230 Kcal per 100 g di prodotto

Come conservare Per la conservazione del Tomino è bene avvolgere i tomini nella pellicola trasparente e conservarli in frigorifero. Si conservano generalmente 8-10 giorni.

Come pulire Se si forma della muffa anomala rispetto a quella naturale del prodotto eliminarla accuratamente senza gettare tutto il pezzo.

Dosi per persona 1