



PARMIGIANO-REGGIANO

il Prodotto



Scheda Tecnica

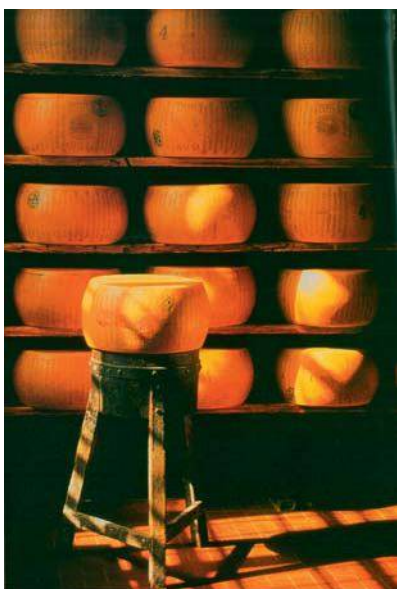
Scheda Nutrizionale e Ricette



Prima della tavola

Scheda tecnica del Parmigiano-Reggiano

Il Prodotto



Cos'è?

È un formaggio a lunga stagionatura semi grasso, a pasta dura e cotta, a lenta maturazione, prodotto con latte di vacche la cui alimentazione è basata sull'utilizzo di foraggi, che ha ricevuto il riconoscimento di Denominazione di Origine Protetta (DOP) dalla Comunità Europea. Il nome deriva dal territorio fra le province di Parma e Reggio Emilia in cui la storia ha collocato la nascita di questo formaggio, che oggi può essere prodotto in un'area più ampia che comprende le province di Parma, di Reggio Emilia, di Modena, di Bologna a sinistra del Reno e di Mantova a destra del Po. Il Consorzio del Parmigiano-Reggiano associa tutti i caseifici produttori ed ha il compito di tutelare la qualità del prodotto attraverso varie azioni che riguardano:

- le materie prime di alimentazione delle vacche;
- la creazione di un albo dei mangimisti convenzionati;
- l'utilizzo di un sistema di pagamento del latte secondo la qualità;
- la produzione del formaggio, con il divieto dell'uso di additivi;
- l'uso del marchio e la verifica della qualità delle forme;
- il mercato, con il controllo dell'uso dei marchi e della denominazione d'origine, la diffusione del consumo, l'agevolazione del commercio.

La forma di formaggio è cilindrica con una leggera convessità della fiancata, ha un peso intorno ai 35 kg, un diametro intorno ai 40 cm ed un'altezza di 24 cm. La pasta è di colore paglierino, ha una struttura granulosa, un aroma ed un sapore caratteristici: fragrante, saporita ma non piccante. La crosta è significativamente più scura, dura, spesso 5 mm e riporta la scritta Parmigiano-Reggiano. Il prodotto si conserva a temperatura ambiente e si trova in commercio con periodi di stagionatura variabili da un minimo di 1 anno, fino a 4-5 anni. Il formaggio viene utilizzato come prodotto da grattugia o da tavola.

Materie prime

Per fare il Parmigiano-Reggiano si usano:

Latte: contiene 87-88 % di acqua nella quale sono in soluzione lo zucchero lattosio (5%), i sali minerali (1%) e le proteine del siero (0,6%), in sospensione colloidale la caseina (2,6%), mentre il grasso (3,5%) si trova in emulsione, cioè disperso in globuli. Il latte viene parzialmente scremato ed utilizzato crudo, cioè senza pastorizzazione. Occorrono 16 litri di latte per produrre 1 kg di formaggio e 500 litri per produrne una forma.

Siero innesto: è una coltura naturale di fermenti lattici che si prepara utilizzando il siero della lavorazione del formaggio del giorno prima.

Caglio: è una sostanza liquida o in polvere che proviene da una parte dello stomaco del vitello lattante e che contiene un enzima (chimosina) che provoca la coagulazione del latte.

La lavorazione del Parmigiano-Reggiano secondo la tecnica a fuoco diretto nell'antico Casello di Villa Aiola e un magazzino di stagionatura del formaggio.



Sale: si utilizza sale comune da cucina che viene disciolto in acqua per formare la salamoia, una soluzione di acqua satura di sale nella quale vengono immerse le forme.

Tempo: la stagionatura di almeno 1 anno permette lo svolgimento dei processi biochimici ed enzimatici che consentono di raggiungere le caratteristiche organolettiche tipiche.

Allevamento delle bovine e coltivazione dei foraggi

La qualità inizia dalle modalità di allevamento delle bovine da latte. Gli animali vengono allevati in stalle di dimensioni medie, contenenti dai 50 ai 200 capi. Le stalle sono prevalentemente di tipo “libero” dove gli animali hanno a disposizione spazi per deambulare, ma in alcune realtà di collina e montagna sono ancora presenti piccole stalle con gli animali legati. Durante il periodo di produzione del latte, le bovine vengono alimentate con foraggi secchi di erba medica o di prato stabile, cui vengono aggiunti mangimi costituiti da cereali, semi di piante oleaginose, soia, integratori minerali e vitaminici. Il Discipinare di produzione prescrive l’impiego di foraggi locali con l’aggiunta di mangimi integrativi certificati dalle ditte produttrici; non si possono utilizzare determinati alimenti come gli insilati, i foraggi fermentati, ammuffiti o trattati con additivi, così come alimenti di origine animale o sottoprodotti delle lavorazioni di altre colture. Il foraggio secco o fieno si ottiene dall’essiccamento dell’erba medica o del prato stabile. L’erba medica è una pianta foraggiera della famiglia delle leguminose, abbastanza adattabile ai vari ambienti, che viene coltivata in rotazione con altre piante tipiche del territorio, come frumento, orzo, mais, pomodoro, bietola. Viene seminata in primavera e si mantiene nello stesso appezzamento per circa 4 anni, durante i quali si praticano 3-6 tagli all’anno, a seconda della disponibilità d’acqua. Il prato stabile, invece, è una coltura, costituita da un miscuglio di diverse piante, soprattutto della famiglia delle graminacee, che rimane nello stesso appezzamento anche per decenni. Il prato stabile produce foraggio di ottima qualità ma per una buona produzione ha bisogno dell’irrigazione. Una bovina adulta consuma giornalmente circa 15 kg di fieno e circa 8 kg di mangime. Spesso l’alimentazione avviene attraverso la somministrazione del “piatto unico”, chiamato “*unifeed*”, nel quale i diversi alimenti vengono triturati e forniti in un’unica razione, preparato nell’azienda all’esterno della stalla. La produzione di latte, che avviene tramite due mungiture giornaliere, effettuate con l’ausilio di impianti di mungitura meccanica, è di 25-35 litri per capo al giorno. La bovina al termine del proprio ciclo produttivo, che dura 6-8 anni e durante il quale genera 4-6 vitelli, viene macellata. I vi-

Le vacche da latte di razza Reggiana o Formentina - in alto - e di razza Bruna Alpina - qui sopra - nelle raffigurazioni di Giuseppe Venturini per “Agricoltura Parmense” numero speciale dell’“Avvenire Agricolo” del 1937.



Alcune fasi della lavorazione del Parmigiano-Reggiano oggi.

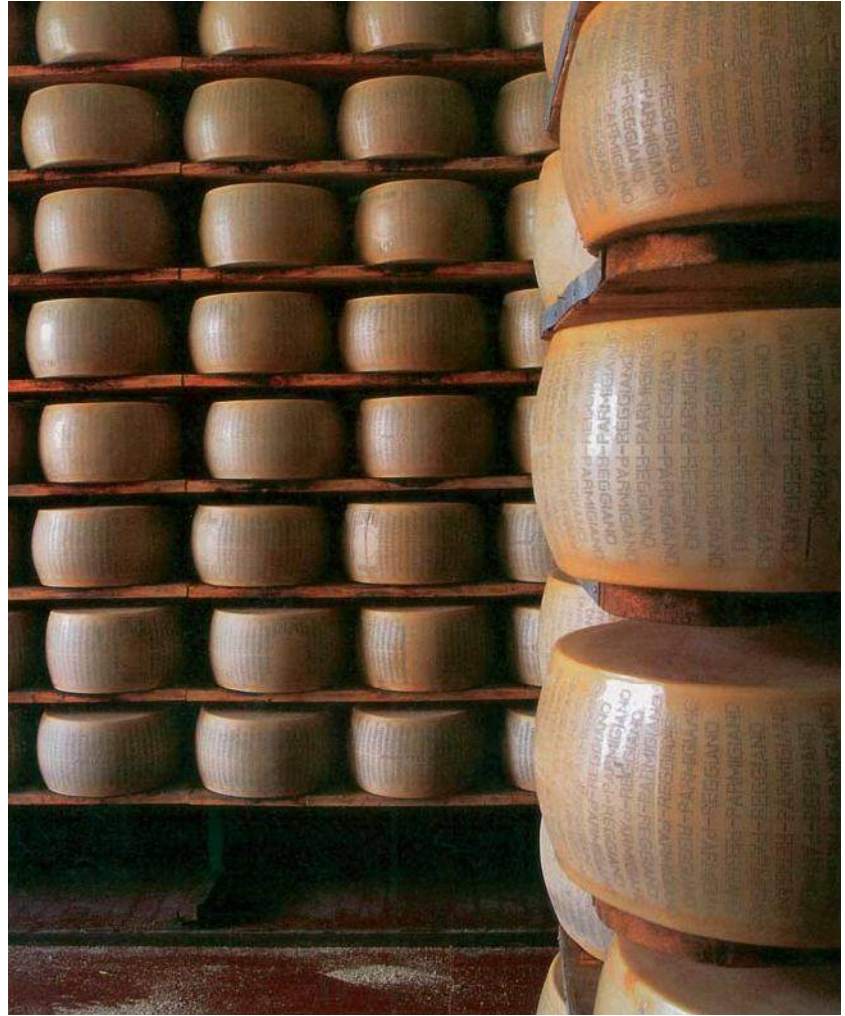
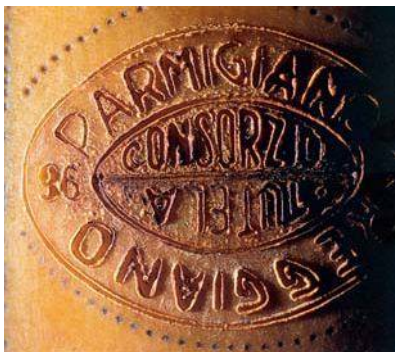
telli maschi che nascono vengono destinati all'allevamento da carne. Le razze allevate oggi per la produzione di latte destinato alla trasformazione in Parmigiano-Reggiano sono la Frisona Italiana (mantello pezzato nero) e, in minor misura, la Bruna Italiana (mantello bruno), entrambe di taglia media, con un peso di circa 600 kg. Ad esse si affianca la Reggiana rossa, largamente diffusa nel territorio reggiano e parmense già sette secoli fa, da quando cioè si hanno le prime notizie certe di quel formaggio poi conosciuto come Parmigiano-Reggiano. Le vacche di razza Reggiana hanno una taglia leggermente superiore alla media della specie, con il mantello rosso-formentino uniforme, da cui il nome di "vacca rossa". Per molto tempo è stata la principale razza allevata in provincia di Reggio Emilia e nelle zone limitrofe delle province di Parma e Modena.

Processo produttivo

Il latte, che dopo la mungitura ha una temperatura di 37°C, viene posto in una cisterna refrigerata annessa alla stalla, per portarlo ad una temperatura di circa 18°C in modo da rallentare lo sviluppo dei microrganismi presenti. Il latte viene poi prelevato dal casaro la mattina e la sera con un autocarro dotato di cisterna e trasportato al caseificio. Il latte della mungitura della sera viene messo in vasche larghe e basse, dove trascorrerà tutta la notte, mentre il latte della mungitura della mattina viene abitualmente versato intero nella caldaia. Durante il riposo si verifica il fenomeno dell'affioramento: la parte grassa del latte a causa della minor densità si sposta in superficie formando la panna. Al mattino la panna rimane nei vasconi di affioramento e viene destinata alla produzione del burro, mentre il latte parzialmente scremato viene travasato nella caldaia, che ha una capienza di circa 1000 litri. La caldaia che ha una forma di campana rovesciata, è dotata di un doppio fondo, composto internamente da rame ed esternamente da acciaio, e tra i due strati scorre il vapore prodotto da un generatore che serve a riscaldare la massa del latte.

In seguito viene aggiunta una quantità precisa di siero-innesto, che fa innalzare l'acidità del latte, aiuta la successiva coagulazione della caseina e aggiunge fermenti lattici, che trasformano il lattosio in acido lattico.

Il latte, sotto lenta agitazione, viene scaldato fino a 33°C ed in seguito viene aggiunto il caglio. Dopo circa 15 minuti avviene la coagulazione delle proteine e si forma la cagliata: la caseina passa dalla fase acquosa nella quale era dispersa ad una fase addensata (gel) nella quale vengono incorporati i globuli di grasso e parte dei minerali, come il fosforo.



Dopo una prima stagionatura, le forme vengono controllate dal "Battitore" che ne verifica la perfezione e l'assenza di processi fermentativi. Solo in questo caso viene apposto il marchio a fuoco del Consorzio.

La cagliata viene rivoltata all'interno della caldaia e frantumata per qualche minuto con lo "spino", un attrezzo a lamine taglienti che riduce la massa coagulata in granuli non più grandi di un chicco di frumento. Inizia poi la cottura nella quale la temperatura si innalza lentamente fino a 45°C e, successivamente, in modo più rapido fino a 55°C, mantenendo l'agitazione: i granuli di caseina si asciugano e dopo la cottura precipitano sul fondo della caldaia formando un'unica massa caseosa. Dopo circa 45 minuti la massa, che pesa circa 80-90 kg, viene sollevata con una pala, fatta passare su una tela di canapa, estratta e agganciata ad un'asta posizionata sopra la caldaia; qui viene tagliata in due parti che vengono appese separatamente in una tela per rilasciare il siero. Il siero che rimane in caldaia, costituito da acqua, sali minerali, lattosio ed una piccola percentuale di grasso, può essere impiegato per la produzione di ricotta, ma nella maggior parte dei casi viene prelevato da aziende che producono ingredienti per l'industria alimentare, cosmetica o mangimistica.



La stagionatura del Parmigiano-Reggiano, prosegue molte volte anche dopo la marchiatura al dodicesimo mese. Si trova infatti anche formaggio di 24 o - stravecchio - di 36 mesi.

La cagliata, avvolta nella tela, viene introdotta inizialmente in uno stampo sagomato di legno o plastica. Dopo qualche ora si toglie la tela quindi, con una matrice si incidono sulla fiancata i dati anagrafici e di origine della forma, nonché la dicitura Parmigiano-Reggiano. Successivamente si mette la forma in altri stampi di acciaio, dette “fascere”, con dei piccoli fori che facilitano la fuoriuscita del siero (spurgo). La forma viene frequentemente rivoltata e dopo qualche giorno viene tolta dalle fascere e trasferita in grosse vasche ripiene di una soluzione satura di sale, dove rimane per circa 1 mese: il sale penetra nella forma, mentre l’acqua fuoriesce per osmosi ed in questo modo si favorisce la formazione della crosta e si consente la conservabilità del prodotto. Le forme vengono poi lasciate asciugare in appositi ripiani per circa 4 giorni e successivamente vengono sistemate in magazzini, dove la temperatura (di circa 18-20°C) e l’umidità (superiore o uguale all’80%), sono controllate e mantenute costanti.

Durante la stagionatura della forma avvengono fenomeni di disidratazione e modificazioni enzimatiche a carico di alcuni costituenti, come la caseina che viene spezzata in peptoni e aminoacidi, i quali fanno aumentare la digeribilità dell’alimento.

Le forme vengono periodicamente capovolte e spazzolate tramite macchine che lavorano automaticamente.

Il prodotto viene sottoposto ad espertizzazione dopo 12 mesi, mediante battitura con un apposito martelletto da parte di un esperto del Consorzio del Parmigiano-Reggiano e, se passa l'esame, viene marchiato a fuoco. Questa operazione viene effettuata per verificare l'eventuale presenza di difetti strutturali all'interno del prodotto che potrebbero comprometterne la qualità.

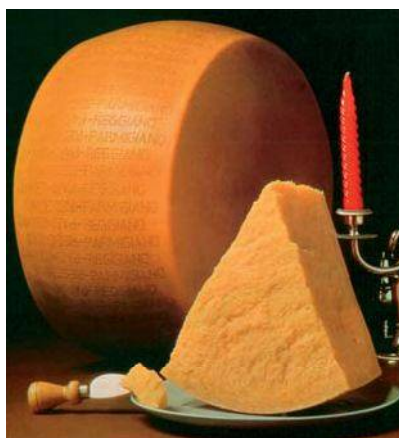
Il regolamento prevede che la forma non possa essere venduta prima dei 12 mesi di età e generalmente dopo questo periodo le forme vengono trasferite in grandi magazzini, della capienza di centinaia di migliaia di forme, opportunamente attrezzati.

Il prodotto viene venduto ai consumatori in "punte" di circa 1 kg. Negli ultimi anni si è diffuso il confezionamento sotto vuoto di pezzi di dimensioni anche piccole, così come la vendita del prodotto grattugiato in confezioni con atmosfera modificata.



In tavola

Scheda nutrizionale del Parmigiano-Reggiano



Non c'è alcun dubbio, il Parmigiano-Reggiano è il “re dei formaggi”, con ben ottocento anni di storia e di genuinità alle spalle. Si abbina, in scaglie dorate ed in cubetti, come *snack* o per aperitivo, con l'Aceto Balsamico tradizionale, con il miele, con le pere, con la marmellata. Grattugiato va sui maccheroni, sui risotti, nelle frittate, serve per dorare gli sformati, per arricchire i rustici, sulla pizza, nel *puré* di patate, con il brodo di gallina, con i tortellini, con le lasagne... è insomma presente ovunque in cucina. È un alimento completo con un'alta quota di proteine nobili, vitamine, potassio, fosforo e tantissimo calcio. Utile quindi per la crescita dei bambini, nella dieta degli sportivi, per gli anziani che hanno bisogno di calcio, per le donne in gravidanza e in allattamento. Per la sua alta digeribilità i medici lo consigliano inoltre per le pappe dei più piccoli e per le diete degli intolleranti al lattosio e alle proteine del latte. Grazie alle sue caratteristiche è l'unico formaggio scelto per l'alimentazione degli astronauti. Il “re dei formaggi” ha compiuto il suo primo viaggio spaziale nel 1996 come “clandestino”, perché la dieta ufficiale ammetteva solo cibi sterilizzati. Una volta a terra i ricercatori, con grande sorpresa hanno scoperto che la struttura e il corredo nutrizionale e organolettico del Parmigiano, erano rimasti intatti. La sperimentazione nello spazio è stata possibile perché il Parmigiano non contiene conservanti ed additivi. Questa prova, durata tre anni, ha portato il Centro di Preparazione dei Cosmonauti ad inserire il Parmigiano-Reggiano nella dieta degli astronauti durante la preparazione alla missione e in fase di riabilitazione post-volo. Il Consorzio ora è riconosciuto come “fornitore ufficiale”.

VALORI NUTRIZIONALI (100 g di Parmigiano-Reggiano).

	VALORI
Energia	KCAL 392/KJ 1633
Proteine	33,0 g
Grassi	28,4 g
Calcio	1160 mg
Fosforo	680 mg
Potassio	100 mg
Zinco	4 mg
Viatmina A	270 mcg
Viatmina B1	34 mcg
Viatmina B2	370 mcg
Viatmina B6	110 mcg
Viatmina B12	4,2 mcg
Viatmina PP	55 mcg

FABBISOGNO ENERGETICO TOTALE GIORNALIERO PER BAMBINI E ADOLESCENTI

ANNI	MASCHI	FEMMINE
3 -5,5	1699 - 2027 KCAL	1144 - 1932 KCAL
6 -10,5	2226 - 2213 KCAL	2038 - 1924 KCAL
11,5 -14,5	2340 - 2791 KCAL	2046 - 2294 KCAL

Valori calcolati da Società Italiana Nutrizione Umana secondo la tabella LARN n. 17, pag. 45 per un'età indicativa di 14, 5 anni.

RIPARTIZIONE NEI PASTI DEL FABBISOGNO ENERGETICO GIORNALIERO

PASTO	% KCAL
COLAZIONE	20 %
SPUNTINO	5 %
PRANZO	35 %
MERENDA	10 %
CENA	30 %

MERENDA CON PRODOTTI DEL TERRITORIO

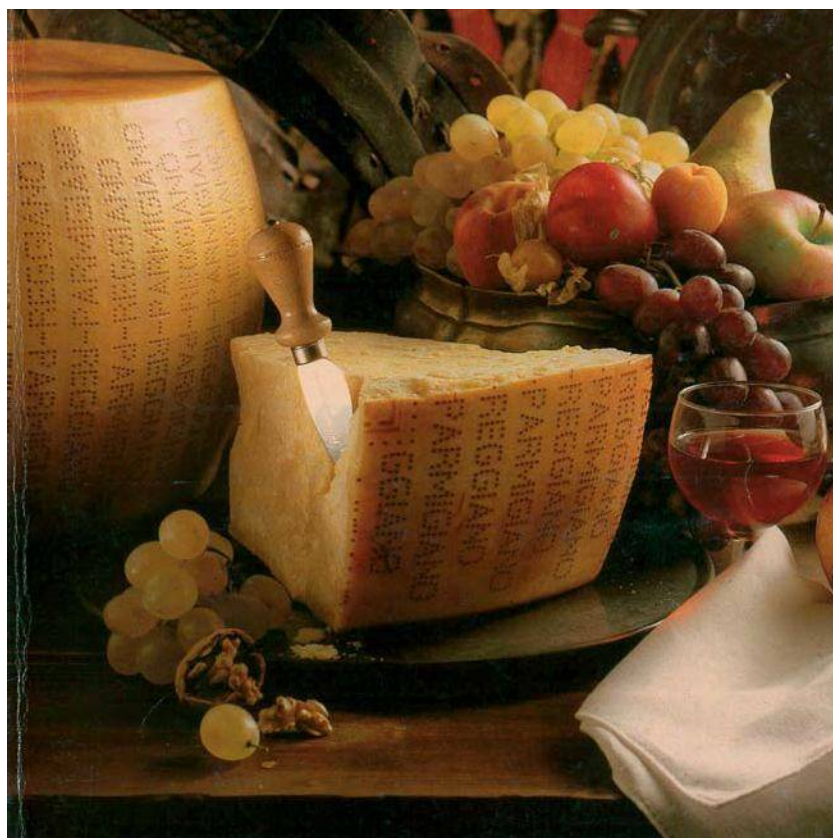
MASCHI	FEMMINE
234 - 279 KCAL	205 - 229 KCAL

Il Parmigiano-Reggiano è il formaggio più famoso al mondo, ma anche il più imitato. Sapreste riconoscere l'originale mangiandolo?

... vi suggerisco le caratteristiche che lo qualificano e lo fanno distinguere da altri formaggi:

- **P'età:** l'anno di produzione si rileva dalle cifre incise sia nello scalzo della forma che nel marchio a fuoco;
- **il grado di stagionatura:** si desume non solo dall'età ma anche dal grado di dolcezza, di fragranza e dalla consistenza della pasta;
- **P'aroma:** cioè il sapore ed il profumo, caratteri organolettici insieme caratteristici ed inconfondibili;
- **la struttura:** è radialmente convergente verso il centro della forma. Aprendo a regola d'arte una forma matura, il formaggio si frange in linea diritta e con lievi incavature;
- **il colore della pasta:** è paglierino ed uniforme, con tonalità varianti dal paglierino-oro al paglierino tenue;
- **la consistenza:** la pasta è morbida e può presentarsi cosparsa di granuli bianchi che si formano per la trasformazione naturale delle sostanze azotate;
- **lo stato della crosta:** al naturale, è integra, di colore giallo oro antico e di spessore di circa cinque millimetri, un vero e proprio scigno aureo naturale;
- **la pezzatura:** il peso medio di una forma varia da 33 a 40 chili.

Il Parmigiano in cucina



Il Parmigiano-Reggiano mette d'accordo gastronomi e medici, poeti e letterati, virtuosi e gourmet della mensa e tecnici della nutrizione.

Perché è un alimento tutto e solo naturale

Gli scienziati, nello studio della biochimica e i dietisti, nell'applicare tali studi all'alimentazione, con una particolare recente accentuazione a livello dei pediatri, sono stati concordi nell'assegnare al Parmigiano-Reggiano una parte privilegiata tra i nostri prodotti tipici. Esso è consigliato infatti non solo per un uso sempre più esteso nell'alimentazione quotidiana (come condimento, come ingrediente di base per piatti sani e squisiti, come formaggio da tavola, come stuzzicante novità con gli aperitivi, merende, party, picnic e nei cocktail), ma anche come componente importante in diete particolari per le speciali necessità imposte dalla crescente e specifica attenzione agli aspetti salutistici e qualitativi della dieta.

Per i bambini

I pediatri raccomandano di condire con il Parmigiano-Reggiano le prime pappe dei bambini; nel periodo della crescita poi, l'apporto di calcio, di fosforo, di altri sali minerali e di vitamine, assicurato

da questo straordinario formaggio, costituisce una risorsa validissima per le esigenze del giovane organismo. Il Parmigiano-Reggiano stagionato ha delle proprietà importanti per il corretto sviluppo della flora intestinale del bambino.

Per gli adulti

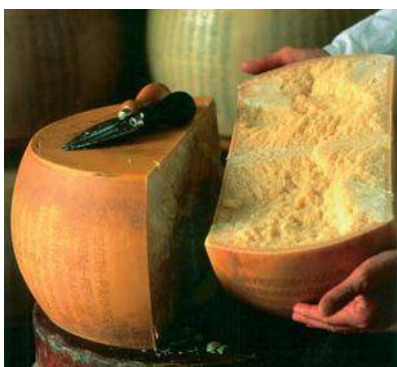
In un'alimentazione razionale, il Parmigiano-Reggiano è presente come condimento e come ingrediente di base nei piatti della cucina italiana, ma anche come formaggio da tavola, accompagnato dalla frutta di stagione: pere, mele, pesche, fichi, uva, ...

Per gli sportivi

I preparatori atletici ed i responsabili dell'alimentazione degli sportivi hanno scoperto la particolare rispondenza di Parmigiano-Reggiano per la dieta degli atleti e di chi pratica sport, perché nutre senza appesantire ed è un alimento a digestione facilitata. Le proteine del Parmigiano-Reggiano, infatti, durante la stagionatura sono scomposte in modo tale da facilitare l'organismo nel loro assorbimento: basti pensare che 100 g di Parmigiano-Reggiano sono digeriti in 45 minuti contro le 4 ore necessarie per un'uguale quantità di carne o pesce.

Nella grande cucina

Il Parmigiano-Reggiano ha sempre stuzzicato l'estro e l'entusiasmo dei gastronomi e dei cuochi. Non sono pochi gli scrittori che si sono specializzati nella storia e letteratura della cucina, da Paolo Monelli a Massimo Alberini, da Riccardo Di Corato a Davide Paolini, che hanno celebrato le virtù di questo formaggio unico al mondo, dotamente dissertando, per esempio, su quali vini meglio gli si accompagnino. Senza voler aggiungere niente alle loro sapienti conclusioni, ricordiamo soltanto che nella zona dove il Parmigiano-Reggiano si produce, il vino che da secoli lo accompagna è di solito il lambrusco. Ma valga, in ogni caso, il consiglio di Paolo Monelli: *“serbare per il Parmigiano-Reggiano la bottiglia migliore”*. Per quanto molto ricercato, non entra quasi mai in cucina, se non per insaporire salse bianche o qualche ripieno, diventando, il più delle volte, un semplice condimento. Il cuoco innovatore che lavora su questo ingrediente lo rende protagonista e lo trasforma in sformato, fonduta, crema. Le nuove tendenze propongono piatti che, pur differenziandosi da quelli della tradizione, ripropongono gli stessi sapori, obiettivo ottenuto “smontando” un piatto nei suoi ingredienti fondamentali e abbinandoli in altro modo. Può chiarire quanto fin qui detto una proposta che prende spunto dai classici tortelli in brodo: tortellini



L'apertura della forma di Parmigiano-Reggiano viene ottenuta con l'apposito coltello a cuore [Museo del Parmigiano-Reggiano, Soragna], con un procedimento progressivo che porta alla formazione di 16 "punte" per ogni mezza forma.

farciti in parte con sferette di brodo surgelato e in parte con il ripieno canonico; cotti nello stesso brodo, scolati e serviti con una *crema di Parmigiano-Reggiano* che diventa, per l'occasione, protagonista del piatto. Grattugiato trova impiego in numerose preparazioni; si mescola al fondo di cottura del brasato, o al brasato stesso per farcire gli anolini. Farcisce altre paste ripiene mescolato a zucca, ricotta, spinaci o erbe. È insostituibile nella mantecatura dei risotti e si impiega nella confezione di paste speciali come i passatelli, nella gratinatura di verdure, nella preparazione di crochette e soufflé. Dove parlano i poeti della mensa occorre dar la parola anche ai grandi cuochi, a coloro che sono in modo diverso autentici vati della cucina. Luigi Carnacina, maestro della "grande cucina" di fama internazionale, così si esprime: *"Il Parmigiano-Reggiano, per conto mio, è il formaggio completo, il formaggio re. Infatti, anche come formaggio da tavola, ha una fragranza, un suo aroma, che soddisfa tanto il delicato quanto il forte mangiatore. Ed è sempre il formaggio che soddisfa il competente e il poeta della tavola"*.

Come avviene l'apertura della forma di formaggio?

La forma di Parmigiano-Reggiano non si taglia, ma si "apre" in modo da non alterarne la struttura interna e la caratteristica granulosità. Con la punta dello speciale coltello a mandorla, si traccia una linea che divide la forma a metà, sul diametro delle due facce, proseguendo sul fianco o "scalzo". Si prosegue incidendo la crosta per una profondità di uno o due centimetri e si conficcano a forza due coltelli in modo che funzionino da cuneo facendo così aprire la forma in due parti uguali. Anche le incisioni successive, "taglio" o "minutamento", devono avvenire con lo stesso metodo: una metà viene divisa in due quarti seguendo un raggio che passi esattamente in mezzo alla semicirconferenza delle facce piatte: un quarto si divide in ottavi, gli ottavi in sedicesimi e così via. Si ottengono, così, in tutti i pezzi le stesse proporzioni fra pasta e crosta.

Come si conserva

Con l'impiego dei materiali più moderni, igienicamente perfetti ed ermeticamente sigillati, il formaggio Parmigiano-Reggiano, confezionato sottovuoto, può essere conservato anche per lunghi periodi a temperatura da 0 a +5 gradi centigradi. Qualora il formaggio Parmigiano-Reggiano sia acquistato in spicchi non preconfezionati, la conservazione a livello domestico può avvenire in frigorifero, insieme agli altri prodotti alimentari, entro gli appositi contenitori da formaggio di vetro disponibili sul mercato o avvolto e protetto in un film di alluminio.

Ricette per gustare il Parmigiano-Reggiano

INSALATA DI RUCOLA E PARMIGIANO-REGGIANO

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di rucola
 - 150 g di Parmigiano-Reggiano stagionato 24 mesi tagliato a petali
 - Sale
 - Pepe nero
 - 40 ml di olio extravergine d'oliva
 - 20 ml di Aceto Balsamico tradizionale di Modena o Reggio Emilia
- Preparare la vinaigrette emulsionando l'olio e l'aceto balsamico. Lavare ed asciugare accuratamente la rucola. Condire la rucola con la vinaigrette ed i petali di Parmigiano-Reggiano. Spolverare con il pepe e servire.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Rucola	400 g.	100	400	10,40	15,60	1,20	0,00	
Parmigiano	150 g.	100	150	50,25	0,00	42,15	0,00	
Olio	40 g.	100	40	0,00	0,00	39,96	0,00	
Aceto Balsamico	20 g.	100	20	0,10	3,40	0,00	0,00	
TOTALE GRAMMI				60,75	19,00	83,31		
TOTALE KCAL				243,00	76,00	749,79		1068,79 / 4473,95
% KCAL				22,70%	7,10%	70,10%		

Per ogni persona: 267,2 KCAL / 1118,5 KJ



APERITIVO DI FRAGOLE E PARMIGIANO

2-3 fragoloni per persona

Ingredienti:

- 20 g di Parmigiano-Reggiano (stagionatura 16/18 mesi)
- 120 g di fragoloni freschi
- Aceto Balsamico tradizionale di Modena o Reggio Emilia
- Timo
- Sale e pepe
- Olio extravergine di oliva

Preparare delle gallette di Parmigiano-Reggiano collocando delle piccole quantità di formaggio appena grattugiato su carta da forno e infornando a 220° C per qualche minuto (non più di 5). Lasciare raffreddare. Lavare ed incidere le fragole verticalmente. Inserire nel taglio le gallette, formando architetture ed altezze diverse. Condire a piacere e spolverare con timo.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Parmigiano	20 g.	100	20	6,70	0,00	5,60	0,00	
Fragole	120 g.	100	120	1,10	6,40	0,50	0,00	
Aceto Balsamico	20 g.	100	20	0,10	3,40	0,00	0,00	
Olio	15 g.	100	15	0,00	0,00	15,00	0,00	
TOTALE GRAMMI				7,90	9,80	21,10		
TOTALE KCAL				31,60	39,20	189,90		260,7 / 1088,36
% KCAL				12,12%	15,04%	72,80%		

Per ogni persona: 260,7 KCAL / 1088,36 KJ

Con le stesse gallette si possono preparare le:

GALLETTE DI PARMIGIANO-REGGIANO CON PUNTARELLE E BRESAOLA

Ingredienti per 4 persone:

- 250 g di puntarelle (sono i germogli di un particolare tipo di cicoria: la catalogna)
- 4-5 spicchi d'aglio fresco
- 2-3 pomodori secchi sott'olio
- 80 g di grana
- 8 fettine di bresaola
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe

Pulire accuratamente le puntarelle e, dopo averle tagliate a fettine, tuffarle in una ciotola di acqua fredda e metterle in frigorifero per circa un'ora.

Trascorso questo tempo, sgocciolarle molto bene e sistemarle in un'insalatiera.

In una padella antiaderente fare rosolare l'aglio spremuto e i pomodori secchi tagliati a striscioline in 4-5 cucchiari di olio, quindi condire le puntarelle e mescolare.

Preparare come detto sopra le gallette di Parmigiano-Reggiano.

Una volta raffreddate, sovrapporre le gallette, puntarelle e bresaola a strati alterni terminando con una galletta.



INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Puntarelle	250 g.	80	200	2,80	1,40	0,40	0,00	
Aglione	32 g.	75	24	0,22	2,02	0,14	0,00	
Pomodori secchi	30 g.	100	30	0,51	1,30	3,93	0,00	
Parmigiano	80 g.	100	80	26,80	0,00	22,50	0,00	
Bresaola	100 g.	100	100	32,00	0,00	2,60	0,00	
Olio	60 g.	100	60	0,00	0,00	59,94	0,00	
TOTALE GRAMMI				62,33	4,72	89,51		
TOTALE KCAL				249,32	18,88	809,59		1073,79 / 4494,9
% KCAL				23,20%	1,76%	75,40%		

Per ogni persona: 268,4 KCAL / 1123,7 KJ

BONBONS DI PARMIGIANO-REGGIANO

Ingredienti per 12/15 bonbons:

- 100 g di Parmigiano-Reggiano 18 - 20 mesi di stagionatura
- 100 g di cioccolato fondente

Tagliare il Parmigiano-Reggiano a scaglie della dimensione di mezza noce.

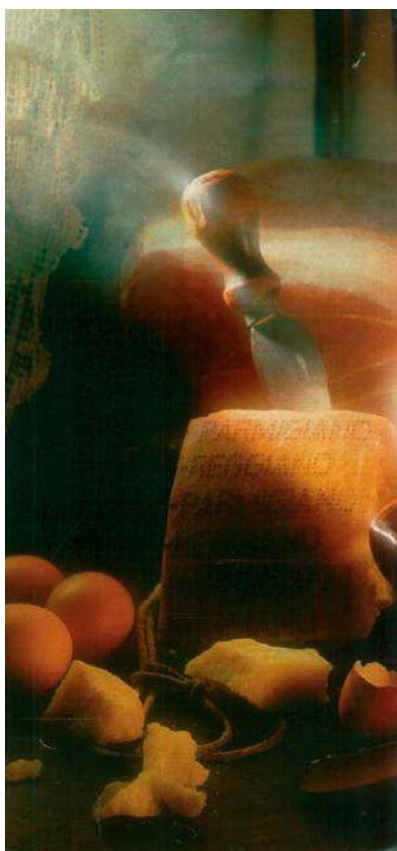
Sciogliere e temperare il cioccolato a bagnomaria.

Intingere i pezzetti di formaggio nel cioccolato aiutandosi con una forchetta (o pinza da cucina).

Lasciare asciugare su carta oleosa e servire.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Parmigiano	20 g.	100	20	6,70	0,00	5,60	0,00	
Fragole	120 g.	100	120	1,10	6,40	0,50	0,00	
Aceto Balsamico	20 g.	100	20	0,10	3,40	0,00	0,00	
Olio	15 g.	100	15	0,00	0,00	15,00	0,00	
TOTALE GRAMMI				7,90	9,80	21,10		
TOTALE KCAL				31,60	39,20	189,90		260,7 / 1088,36
% KCAL				12,12%	15,04%	72,80%		

Per ogni persona: 260,7 KCAL / 1088,36 KJ



SGRANFIGNONI

Ingredienti per 4 persone:

- 220 g di Parmigiano-Reggiano grattugiato
- 280 g di pangrattato
- 50 g di funghi secchi
- 500 g di polpa di pomodoro
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 60 g di farina
- 4 uova più 1 tuorlo
- 1 spicchio di aglio
- Sale
- Pepe

Mettere i funghi in ammollo per circa 15 minuti in una tazza di acqua tiepida. Raccogliere in una capace terrina 200 g di formaggio grattugiato, il pangrattato, la farina setacciata e formare un piccolo cratere al centro. Versare le uova sgusciate e il tuorlo nell'incavo, aggiungere un cucchiaio d'olio, impastare gli ingredienti, quindi lasciare riposare il composto per almeno 30 minuti. Sbucciare l'aglio, schiacciarlo e farlo appassire in una casseruola, meglio se di terracotta, con l'olio rimasto, poi eliminarlo, quindi unire i funghi strizzati e spezzettati. Aggiungere la polpa di pomodoro tagliata a dadini, salare, pepare e lasciare cuocere a fiamma moderata per 30 minuti. Ricavare dal composto di pangrattato tanti gnocchetti (sgranfignoni) aiutandosi con un cucchiaio bagnato. Cuocere gli sgranfignoni in abbondante acqua salata bollente, sgocciolare con un mestolo forato, a mano a mano che saranno pronti (occorreranno circa 8-10 minuti); condire con il sugo di funghi, cospargere di Parmigiano-Reggiano e prezzemolo, quindi servire.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Parmigiano	220 g.	100	220	73,70	0,00	61,82	0,00	
Pangrattato	280 g.	100	280	24,08	187,32	1,120	0,00	
Farina	60 g.	100	60	6,60	46,38	0,42	0,00	
Uova	61 g.	87	53,07	6,58	0,00	4,62	0,00	
Tuorlo	16 g.	100	16	2,53	0,00	4,66	0,00	
Funghi secchi	50 g.	100	50	18,35	17,00	1,35	0,00	
Polpa pomodoro	500 g.	100	500	6,50	15,00	1,00	0,00	
Aglio	8 g.	75	6	0,05	0,50	0,036	0,00	
Olio	45 g.	100	45	0,00	0,00	44,96	0,00	
TOTALE GRAMMI				138,39	266,20	119,99		
TOTALE KCAL				553,58	1064,82	1079,87		2698,3 / 11294,97
% KCAL				20,500%	39,50%	40,00%		

Per ogni persona: 674,6 KCAL / 2823,8 KJ

FILETTO “ROSA DI PARMA”

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di filetto di manzo
- 150 g di Prosciutto di Parma
- Parmigiano-Reggiano tenero a scaglie
- Marsala q.b.
- Olio extravergine d’oliva
- Burro
- Salvia
- Rosmarino

Prendere un filetto di circa 500 g, aprirlo e batterlo, ricoprirlo con fettine di Prosciutto di Parma e di Parmigiano Reggiano tenero. Ri-chiudere il pezzo e cucirlo in modo da formare un rotolo.

Far rosolare la carne in olio e burro con qualche foglia di salvia e un poco di rosmarino e bagnare con Marsala.

A fine cottura il filetto deve risultare all’interno di colore rosa.

Servire tagliato a fettine coperte con il sugo di fondo.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Prosciutto crudo	150 g.	100	150	38,25	0	27,60		
Filetto di manzo	500 g.	100	500	102,50	0	25,00		
Parmigiano	100 g.	100	100	33,50	0	28,10		
Olio	15 g.	100	15	0	0	15,00		
Burro	15 g.	100	15	0,12	0,17	12,51		
Marsala	100 g.	100	100	0	28,00	0	14,20	
TOTALE GRAMMI				174,40	28,17	108,20		
TOTALE KCAL				697,60	112,70	973,80	99,40	1883,50 / 7880,50
% KCAL				37,00%	6,00%	51,70%		

Per ogni persona: 470 KCAL / 1970 KJ

GELATO AL PARMIGIANO-REGGIANO

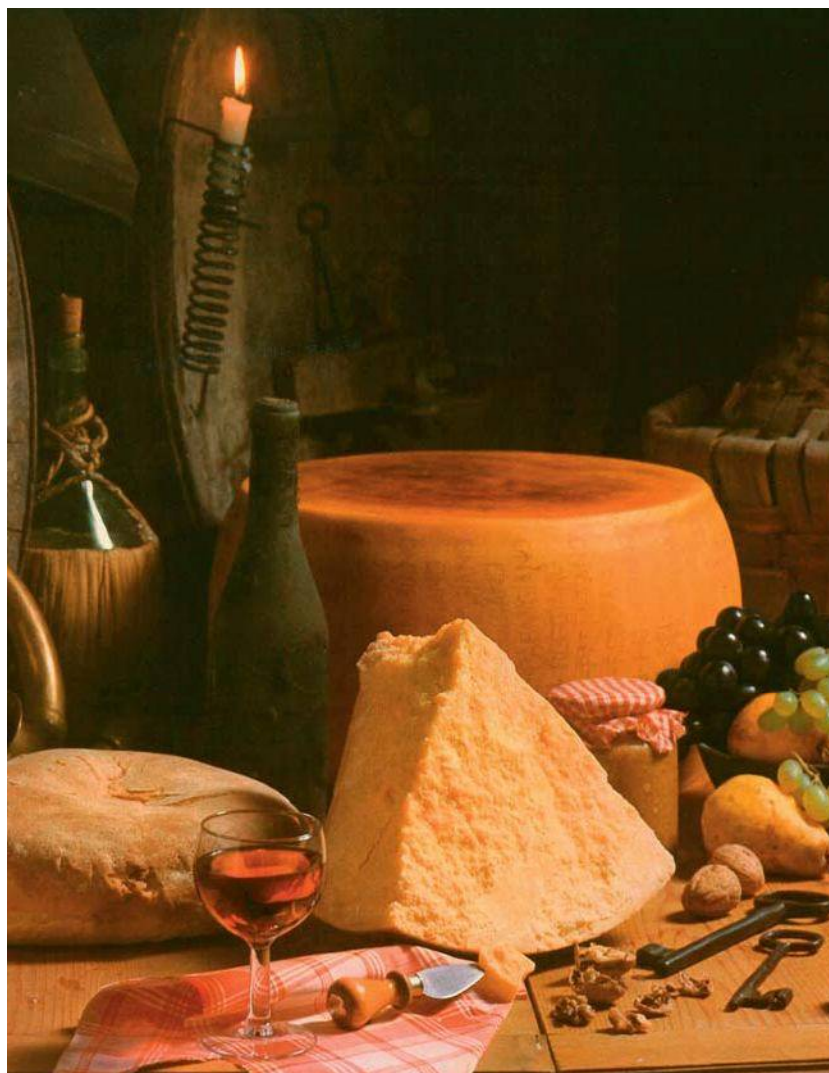
Ingredienti per circa 1 kg

- 1 uovo intero più 1 tuorlo
- 120 g di zucchero
- 500 ml di latte • 100 ml di panna
- 100 g di Parmigiano-Reggiano

Mescolare bene tutti gli ingredienti, poi mettere il composto in gela-
tiera o *paco jet*.

INGREDIENTI	PESO LORDO	P.E.% parte edibile	NETTO	PROTIDI	GLUCIDI DISPONIBILI	LIPIDI	ALCOL	KCAL/KJ TOTALI
Tuorlo	16 g.	100	16	2,53	0,00	4,66		
Uovo	61 g.	87	53,07	6,58	0,00	4,62		
Latte	500 g.	100	500	16,50	24,50	18,00		
Panna	100 g.	100	100	2,30	3,40	35,00		
Zucchero	120 g.	100	120	0,00	125,40	0,00		
Parmigiano	100 g.	100	100	33,50	0,00	28,10		
TOTALE GRAMMI				61,41	153,30	90,38		
TOTALE KCAL				245,64	613,20	813,42		1672,3 / 7000,1
% KCAL				14,70%	36,70%	48,6%		

Per ogni persona: 470 KCAL / 1970 KJ



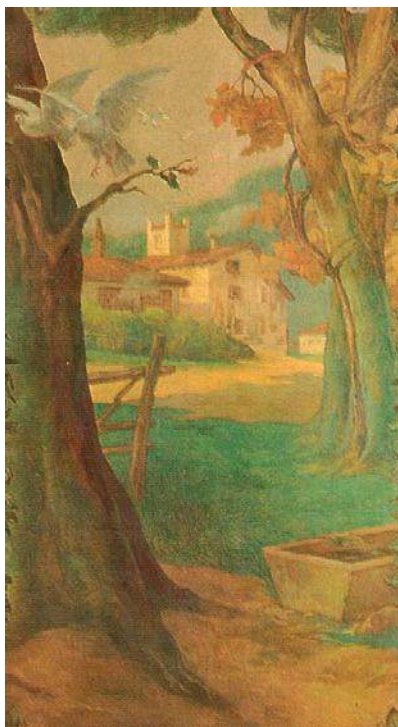
La storia del Parmigiano-Reggiano

Un prodotto che viene da lontano



Il Parmigiano-Reggiano in alcune raffigurazioni artistiche. Dall'alto: Vincenzo Campi (1535c-1591), Interno di cucina con donna che grattugia il Parmigiano, particolare, 1580 ca.; Nicolas Gillis (1580c-1632c), Tavola imbandita con Parmigiano, 1611; Carlo Antonio Crespi (1712-1781), Cucina con cuochi e Parmigiano, particolare, 1740 ca.

Lunga e complessa è la storia del formaggio a Parma. Dobbiamo, infatti, risalire agli Etruschi Felsini che nella zona parmense certamente allevavano pecore e capre, dal cui latte ricavano un formaggio duro, da grattugia. In epoca romana i formaggi prodotti nel territorio di Parma erano conosciuti e apprezzati nella capitale dell'Impero, dove giungevano attraverso il porto di Luni; qui, prima di essere imbarcati, venivano marchiati con il simbolo della luna. È questa la prima indicazione della marchiatura di un formaggio di origine ben definita, e come tale apprezzato, ad esempio dall'epigrammista romano Marziale, da Columella o da Varrone. La rivoluzione agraria operata dai monaci a cavallo dell'XI secolo nel territorio parmense, con la bonifica di vaste aree impaludate e l'estensione del prato stabile, portò alla diffusione dell'allevamento bovino e dell'impiego del latte di vacca. Da ovi-caprino il formaggio divenne prima misto e poi solo vaccino. Di pari passo aumentarono la dimensione delle forme e la durata della stagionatura. Poiché le prime testimonianze documentarie sicure sul Parmigiano risalgono alla metà del Duecento, possiamo ragionevolmente supporre che la tecnologia si fosse definita nei primi decenni del secolo. A metà del Trecento Giovanni Boccaccio, nel suo Decamerone, cita il Parmigiano per condire maccheroni e ravioli collocandolo nel 'Paese di Bengodi' e sancendone una tipizzazione ed una notorietà immutate fino ai nostri giorni. E non va dimenticata la 'boccaccesca' citazione del Parmigiano in una novella del 1399 scritta dal lucchese Giovanni Sercambi (1348-1424) e ambientata nelle nostre campagne. Parma era, all'epoca, oltre che la maggior produttrice, la principale piazza per la commercializzazione delle forme che iniziarono ben presto ad essere esportate negli altri Stati italiani ed in Europa. Nel Quattrocento il maggiore imprenditore caseario risultava essere il convento di San Giovanni, con quattro caseifici attivi, due presso Parma, a Gainago e Beneceto, e due nel Reggiano, a Cadè e a Cadelbosco sopra. Ma anche le più importanti famiglie nobili avevano iniziato ad investire nella produzione del formaggio. Di regola alla "vaccheria" era annesso il caseificio, ma non tutti i proprietari avevano i mezzi per potersi permettere una grande mandria: spesso si limitavano ad una stalla con 10-20 capi cui si aggiungeva il latte delle stalle dei mezzadri. Questi avevano in genere da 1 a 3 vacche per azienda ed aiutavano il casaro a turno ricevendo poi il loro formaggio una volta che avevano consegnato il quantitativo di latte sufficiente a fabbricare una o più forme. Il caseificio era detto 'turnario' e, nei secoli successivi, inizierà a funzionare anche senza vaccheria. Alla felice intuizione del duca di Parma, Ranuccio I Farnese, si deve il primo documento di ufficializzazione della denominazione del formaggio Parmigiano, stilato il 7 agosto 1612 dal notaio della Came-



Cirillo Manicardi (1857-1925), *Il caseificio*, 1910 ca.; Daniele de Strobel (1873-1942), *Caseificio del Parmense*, 1925; *Monumento al Casaro*, 1950 ca.

ra ducale e il formaggio 'Parmigiano' viene citato anche da Vincenzo Tanara nel suo trattato *L'economia del cittadino in villa* pubblicato la prima volta a Venezia nel 1674 e destinato ad ampie fortune editoriali. Dopo un secolo di lento e progressivo declino economico, la quantità e la qualità del formaggio Parmigiano prodotto erano in calo, mentre il Reggiano, al contrario 'teneva' più che bene. Con l'avvento del regime napoleonico e la perdita per Parma degli ultimi fertili territori di oltre Enza la crisi del formaggio Parmigiano fu cosa dichiarata, come testimoniato dai carteggi lasciati dall'amministratore francese Moreau de Saint Méry. I grandi possedimenti ecclesiastici - e con questi anche diversi caseifici - vennero messi in vendita e le terre acquistate dalla borghesia. La tecnica agricola iniziò ad evolvere alla ricerca di una maggiore redditività. Si registra così il massiccio inserimento e la diffusione nella pianura parmense della razza Bruna Alpina svizzera, più produttiva, mentre nel Reggiano e in montagna rimane incontrastata la presenza della razza Reggiana o Formentina e nel Modenese della razza Bianca. La grande diffusione della produzione casearia locale che si registra sul finire dell'Ottocento si colloca nel contesto di generalizzato sviluppo dell'industria e dell'agricoltura italiane del periodo. I caseifici allora restavano attivi per 120-180 giorni all'anno (quando, cioè, le vacche avevano la possibilità di sfruttare l'erba) e la produzione variava dalle due alle quattro tonnellate per impianto. In montagna la produzione era ancora assente e sarebbe iniziata solo ai primi del Novecento soprattutto grazie alle migliorate comunicazioni e alla diffusione dei mezzi di trasporto. Ormai il prodotto era conosciuto e apprezzato nelle principali città d'Italia e all'estero, grazie anche al miglioramento della rete ferroviaria e alla creazione di una notevole rete tranviaria nel Parmense. Nel 1898 erano esportate all'estero circa 250 tonnellate di Parmigiano equivalenti a circa il 10% della produzione parmense. Il Reggiano si era parimenti diffuso, tanto che in certe regioni italiane ed anche all'estero il formaggio era frequentemente detto 'Reggiano'. Stavano oramai maturando i tempi per una denominazione comune, proposta nel 1896 ma accolta solo negli anni Trenta del Novecento. La trasformazione del formaggio aveva raggiunto nell'Ottocento un discreto livello tecnico, ma la percentuale di scarti era ancora molto elevata e tale da rendere l'attività economicamente incerta; era dunque necessaria una svolta tecnica, che sarebbe giunta agli inizi del XX secolo con la diffusione del riscaldamento a vapore, del siero innesto e dello spino a gabbia grazie al fondamentale contributo di sperimentazione e di formazione messo in atto dall'Istituto Zanelli di Reggio Emilia. Nel 1937 il comprensorio di produzione venne definito con i confini che sono ancora quelli attuali e il termine 'Parmigiano-Reggia-

no' venne ufficializzato per la prima volta nel 1938. La guerra avrebbe colpito duramente il settore riducendo pesantemente la produzione e limitando fortemente la qualità. Dopo la ricostruzione, a partire dagli anni Cinquanta, la produzione del Parmigiano-Reggiano avrebbe tuttavia conosciuto un ulteriore forte sviluppo. Il Consorzio del Formaggio Parmigiano-Reggiano, costituito nel 1954 e nato dall'antico Consorzio Volontario Interprovinciale sorto nel 1934 a Reggio Emilia, associa i caseifici produttori del formaggio omonimo nelle province di Parma, Reggio Emilia, Modena, Mantova e Bologna, che costituiscono la zona tipica di produzione e garantisce la qualità del prodotto, ottenuto con tecniche artigianali di lavorazione, immutate da sette secoli. Il Parmigiano-Reggiano è stato insignito nel 1996 del marchio di Denominazione di Origine Protetta DOP della Comunità Europea.

CRONOLOGIA DEL PARMIGIANO-REGGIANO

- XIII secolo** Risalgono al 1254 i primi documenti che certificano la produzione del formaggio Parmigiano.
- XIV secolo** I monasteri benedettini e cistercensi svolgono un ruolo fondamentale nella messa a punto della tecnica di produzione. Vengono documentate le prime "esportazioni" in Toscana e da lì, verso i porti del Mediterraneo.
- XV secolo** Nel territorio parmense e reggiano si diffonde la produzione casearia. Il "maggengo", formaggio primaverile-estivo, è considerato il migliore dell'anno. Il Parmigiano è presente nei banchetti delle Corti rinascimentali.
- XVI secolo** Il Parmigiano si diffonde in Europa. Un caseificio dell'epoca produce mediamente 2.000 - 3.000 kg di formaggio l'anno, con forme estive di 16 kg l'una. Il Parmigiano viene citato dai più famosi cuochi del tempo quale condimento per la pasta o per i dessert.
- XVII secolo** Lo sviluppo commerciale porta nel 1612 al primo documento ufficiale a tutela dell'origine del formaggio Parmigiano.
- XVIII secolo** Inizia la trasformazione della struttura produttiva: si passa dalle grandi "vaccherie" delle famiglie nobili ai caseifici rurali che lavorano il latte conferito da diversi produttori.
- XIX secolo** I caseifici a pianta ottagonale, tipici dell'area reggiana, raggiungono una configurazione architettonica di indubbia bellezza. La "*grande cuisine*" francese diffonde l'uso del Parmigiano a livello mondiale.
- XX secolo**
 1928: creazione del primo Consorzio di tutela a Reggio Emilia.
 1930: sono circa 2.600 i caseifici in attività.
 1934: creazione del Consorzio volontario interprovinciale Grana tipico.
 1938: viene ufficializzato il nome Parmigiano-Reggiano.
 1951: Convenzione Internazionale di Stresa sulle denominazioni dei formaggi.
 1954: Legge italiana sulla denominazione d'origine. Costituzione del Consorzio del Formaggio Parmigiano-Reggiano.
 1992: Regolamento CEE sulle DOP (Denominazioni di Origine Protetta).
 1996: il Parmigiano-Reggiano diviene DOP europea.