

NaturalLifeStyle

*"uno stile di vita naturale in ogni situazione e in ogni momento"*

- Alessandro Valli -



# Il tuo **formaggio** fatto in casa



*La procedura di base per preparare il formaggio*  
*Formaggi dall'Italia e dal resto del mondo*  
*Nuove ricette, nuovi trucchi, nuovi segreti*

EDIZIONI  
**FAG**  
MILANO





NaturalLifeStyle

# Il tuo formaggio fatto in casa

Seconda edizione

**Alessandro Valli**

EDIZIONI  
**FAG**  
MILANO

Il tuo formaggio fatto in casa  
2<sup>a</sup> edizione

**Autore:** Alessandro Valli

**Collana:**

NaturalLifeStyle

**Publisher:** Fabrizio Comolli

**Editor:** Marco Aleotti

**Progetto grafico e impaginazione:** Roberta Venturieri

**Coordinamento editoriale, pre stampa e stampa:** escom - Milano

**Immagine di copertina:** © Ingrid Balabanova

**ISBN:** 978-88-6604-395-9

Copyright © 2013 **Edizioni FAG Milano**

Via G. Garibaldi 5 – 20090 Assago (MI) - [www.fag.it](http://www.fag.it)

Finito di stampare in Italia presso Rotolito Lombarda - Seggiano di Pioltello (MI) nel mese di novembre 2013

*Nessuna parte del presente libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema che ne permetta l'elaborazione, né trasmessa in qualsivoglia forma e con qualsivoglia mezzo elettronico o meccanico, né può essere fotocopiata, riprodotta o registrata altrimenti, senza previo consenso scritto dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni contenute in articoli di critica o recensioni.*

*La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.*

*Nomi e marchi citati nel testo sono generalmente depositati o registrati dalle rispettive aziende. L'autore detiene i diritti per tutte le fotografie, i testi e le illustrazioni che compongono questo libro, salvo quando diversamente indicato.*



# Sommario

INTRODUZIONE .....	9
<b>CAPITOLO 1 - CHE COS'È IL FORMAGGIO .....</b>	<b>11</b>
1.1 Che cos'è il formaggio .....	11
La formazione del formaggio .....	12
La cagliatura .....	14
1.2 La storia del formaggio .....	16
Gli inizi .....	17
Greci e romani .....	19
Il medioevo .....	22
Il Rinascimento .....	24
L'età moderna .....	27
1.3 Miti e verità .....	30
La materia grassa .....	30
Le proteine .....	31
1.4 Le fasi di realizzazione del formaggio .....	31
Prelavorazione .....	31
Riscaldamento .....	32
Inoculo .....	32
Cagliata .....	32
Rottura della cagliata .....	32
Lavorazione ed estrazione della cagliata .....	33
Sgrondatura .....	33
Stufatura .....	33
Pressatura .....	34
Salatura .....	34
Maturazione .....	34
Stagionatura .....	34
1.3 Tabelle .....	35
<b>CAPITOLO 2 - LE MATERIE PRIME .....</b>	<b>37</b>
2.1 Il latte .....	37
Calcio .....	39
Zuccheri .....	39
Proteine .....	41
Grassi .....	42

Vitamine.....	42
Altri tipi di latte .....	43
2.2 Il latte lavorato.....	45
La pastorizzazione.....	45
Il trattamento UHT.....	46
La sterilizzazione.....	47
La scrematura.....	48
L'omogeneizzazione.....	48
La microfiltrazione .....	48
Il latte crudo .....	50
2.3 Il caglio.....	52
Dove trovare il caglio.....	52
Il titolo.....	53
Altri tipi di caglio .....	54
2.4 Il sale.....	56
2.5 Il lattoinnesto e il sieroinnesto.....	56
2.6 La coltura batterica.....	57
2.7 Tabelle .....	58
<b>CAPITOLO 3 - L'ATTREZZATURA.....</b>	<b>61</b>
3.1 Il pentolone.....	61
3.2 La pressa di sgrondatura .....	63
Come costruire una pressa di sgrondatura.....	64
3.3 La camera a temperatura controllata.....	68
Il forno.....	68
La yogurtiera.....	70
Come costruire una camera a temperatura controllata.....	71
3.4 La scansia.....	74
Come costruire una scansia.....	74
3.5 Il termometro .....	77
3.6 Le fascelle.....	78
Dove recuperare le fascelle.....	78
Come costruire delle fascelle .....	79
3.7 I kit.....	79
<b>CAPITOLO 4 - LA PROCEDURA DI BASE .....</b>	<b>81</b>
4.1 Riscaldamento e cagliata .....	81
Il riscaldamento .....	82
La cagliata.....	83
4.2 Rottura e raccolta della cagliata .....	85
Rottura della cagliata .....	85
Raccolta della cagliata.....	86
4.4 Sgrondatura.....	87
4.5 Salatura (o salagione).....	90

4.6	Riposo e maturazione .....	93
	Proteggere il riposo .....	94
	Le operazioni da svolgere durante la maturazione.....	97
4.7	La ricotta .....	97
	Alcuni consigli per la ricotta.....	102
<b>CAPITOLO 5 - INTERMEZZO: YOGURT E KEFIR.....</b>		<b>103</b>
5.1	Che cos'è lo yogurt.....	103
	Yogurt e intolleranze alimentari.....	104
	I nutrienti dello yogurt .....	104
	I fermenti lattici.....	104
5.2	Come preparare lo yogurt.....	106
	Lo yogurt colato.....	110
5.3	Il kefir .....	112
	Preparazione del kefir.....	113
5.4	E per finire... il burro .....	120
	Il latticello fermentato (buttermilk) .....	126
<b>CAPITOLO 6 - LE TECNICHE AVANZATE.....</b>		<b>127</b>
6.1	Tecniche avanzate di sgrondatura.....	127
	Stufatura .....	127
	Pressatura .....	132
6.2	Tecniche avanzate di raccolta della cagliata .....	133
6.3	Lattoinnesto e sieroinnesto .....	134
	Utilizzo e conservazione.....	135
	Il lattoinnesto.....	136
	Il siero acido .....	136
6.4	Pastorizzazione.....	137
<b>CAPITOLO 7 - ALTRI TIPI DI FORMAGGIO .....</b>		<b>139</b>
7.1	Lo stracchino .....	139
7.2	La mozzarella.....	142
	Fasi comuni .....	143
	Come continuare: il metodo classico .....	144
	Come continuare: il forno a microonde.....	149
7.3	La caciotta briaca .....	150
7.4	Lo squacquerone.....	153
7.5	La cagliata dolce .....	155
7.6	La scelta vegan: il formaggio di soia.....	155
<b>CAPITOLO 8 - MUFFE &amp; CO.....</b>		<b>159</b>
8.1	Le colture .....	160
	Dove procurarsi le colture.....	162
	Autoproduzione delle colture.....	163

8.2	Il camembert.....	167
8.3	Gli erborinati: il gorgonzola.....	170
	La leggenda .....	171
	La storia.....	171
	Come si fa il gorgonzola.....	172
CAPITOLO 9 - FORMAGGI DAL MONDO.....		175
9.1	Il «cottage cheese» .....	175
	Fare il cottage cheese.....	176
9.2	Il quark .....	180
9.3	Il panir .....	185
9.4	Il labneh .....	190
9.5	La feta .....	190





# Introduzione

Produrre il formaggio in casa non è un'operazione difficile. Come vedrete nel testo che avete fra le mani, la procedura è molto semplice. D'altro canto, il formaggio è uno degli alimenti più antichi del mondo: l'uomo ha imparato molto presto a prepararlo, garantendosi in questo modo un apporto di proteine e grassi fondamentale per la sua dieta, e in una forma che ha una durata nettamente superiore a quella del semplice latte.

Già, perché il formaggio nasce, forse un po' per caso, fondamentalmente per durare a lungo, il più a lungo possibile: ed ecco allora che entrano, nella sua fase preparatoria, diverse tecniche che aiutano a renderlo più durevole, anche fuori dal frigorifero: l'aggiunta di innesti o starter, che acidificano il latte rendendolo più facile da cagliare e, al contempo, più acido (e quindi meno attaccabile da muffe e batteri); la sgrondatura, che eliminando la parte liquida dalla cagliata la rende più resistente; l'aggiunta di sale, un conservante naturale; la stagionatura, una sorta di essiccazione che contribuisce anch'essa alla tenuta del cacio.

Dunque, se gli antichi uomini, prima ancora dell'età storica, erano in grado di produrre il formaggio, perché non dovremmo esserlo anche noi? E in effetti la produzione casearia casalinga è alla portata di chiunque. Come vedrete nel corso del libro, partiremo dalla realizzazione di una normale "caciotta" generica, non meglio definita: un semplice "formaggio", senza altri appellativi. Dovrete solo procurarvi del caglio, che potete trovare in farmacia: ve lo procureranno nel giro di un giorno o due. Una volta ottenuta la vostra bottiglia di caglio, potrete iniziare a sperimentare.

Usate questo libro come base per i vostri esperimenti. Vi accompagneremo nella produzione di alcuni formaggi particolari, come la mozzarella, il gorgonzola, il camembert, la caciotta briaca; e vi illustreremo alcuni formaggi tipici di altre zone del mondo. Vi insegneremo come si coltivano le muffe giuste per realizzare i vostri formaggi preferiti, quali sono le lavorazioni per ottenere le cagliate più adatte per i diversi tipi di formaggio. Da qui, poi, potrete partire con le vostre sperimentazioni.

Ci auguriamo che questo viaggio sensoriale vi diverta e vi stimoli, così come diverte e stimola anche noi, che dell'autoproduzione casearia abbiamo fatto un piccolo nostro vanto.

Un ringraziamento a tutti coloro che ci hanno aiutato, a volte anche senza saperlo. Innanzitutto alla mia famiglia: mia moglie Ornella, testimone di tante sperimentazioni che hanno portato al desiderio di condividere con i lettori questa antica sapienza; i miei figli Giuliano, Francesco e Alice, che hanno contribuito con il loro gusto ad "aggiustare il tiro" sulle produzioni migliori; a Vittorio, amico pluridecennale, che si è fatto fuori in una sera l'intera produzione di un paio di mesi; ad Alessandra e a Grazia, che con i loro familiari hanno partecipato con entusiasmo a una sessione di "formaggificazione" comunitaria. A Fabrizio, che ha creduto nel progetto, a Roberta, che l'ha amorevolmente e magistralmente impaginato, e infine, last but not least, all'editore, che l'ha accolto con tanto entusiasmo da chiedermi di farne una seconda edizione.