

Formaggio di capra "Padduni"

Origini e storia

Le origini di questo formaggio risalgono al XI secolo a.C.. Omero parla di una bevanda a base di formaggio caprino grattato. Anche Aristotele, nel IV secolo a.C. si sofferma sulle tradizioni casearie siciliane esaltando il gusto del latte caprino mescolato con il latte vaccino o di pecora. Nel periodo Romano, II secolo a.C., Varrone pone l'accento sulle qualità nutritive del latte di capra e dei formaggi caprini. Un accenno alla bontà del formaggio caprino appare nel "Corso compiuto di agricoltura teorica pratica ed economica" dell'abate Rozier intorno al XVIII secolo.

Produzione e territorio

L'area di produzione di questo formaggio si estende all'intero territorio siciliano. Il Padduni (formaggio derivato da latte di capra intero, crudo) si differisce dal "formaggiu ri capra" per la forma (cilindrica vs rotonda), per il peso (300 g. vs 3 Kg.), per la salatura e soprattutto per la stagionatura (fresco vs 3 mesi). Il latte coagula in una tina di legno a circa 37°C con caglio in pasta di agnello e/o capretto in circa 45'.





In cucina

Nella cucina tradizionale viene consumato come dessert.



Effetti salutistici

Il formaggio è un alimento ricco di proteine e di grassi: per questo motivo è consigliabile inserirlo nella dieta. Inoltre rappresenta il combustibile preferito dai muscoli durante le attività di resistenza. È un alimento prezioso per nuotatori, ciclisti, runner, sciatori, ma anche per chi non pratica sport. È l'alimento che fornisce in forma concentrata (da 5 a 6 volte) le proteine (soprattutto la caseina), i lipidi e i sali minerali contenuti nel latte da cui proviene.

Le numerose varietà di formaggi e il loro valore alimentare dipendono dal tipo di latte impiegato e dal metodo di lavorazione che permette di classificarli in crudi, semicotti e cotti; con acidità naturale o di fermentazione; a maturazione rapida, media o lenta; grassi, semigrassi e magri. Utili per integrare il fabbisogno di proteine nella comune alimentazione, i formaggi sono però praticamente privi di glicidi (perciò possono rappresentare un ottimo alimento per i diabetici), ma consumati con il pane (che contiene glicidi) formano un nutrimento di prima qualità e a prezzo relativamente basso. Altra regola da rispettare: il formaggio non andrebbe mai consumato a fine pasto, ma servito in alternativa a carne, pesce, uova e salumi.