

La Mozzarella ha forma sferoidale (diametro 2-15 cm), a treccia (diametro 5-7 cm, lunghezza 14-18 cm) o a nodo (lunghezza 6-7 cm). Nella sezione periferica del prodotto freschissimo, si osservano una o poche sfoglie sottili di pasta filata distaccabili dal resto della massa. La superficie è elastica, fondente ed intrisa di siero, il sapore è dolce. Nelle forme a treccia o a nodo la pasta è più compatta, perché filata con minore quantità di acqua, ed al taglio è poco evidente la fuoriuscita di siero. È un formaggio a prevalente sapore dolce ed è utilizzato soprattutto come prodotto da tavola.



In cucina

La mozzarella trova impiego in tutti i piatti tipici meridionali, siano essi antipasti, primi, secondi o contorni.



Effetti salutistici

La mozzarella è un formaggio con il 18 - 26% di lipidi. Contiene quasi tutti i principi nutritivi del latte. È fonte di vitamine A e B1 e di calcio, magnesio e fosforo, indispensabili per la conservazione della salute delle ossa. Per il fatto di non contenere lattosio è ben tollerata dai diabetici e da chi non digerisce il latte. Il calcio mantiene in buona salute il tessuto connettivo. Interviene nella coagulazione del sangue, partecipa alla trasmissione degli impulsi nervosi ai muscoli ed agli organi di senso, rafforza il battito ed il ritmo cardiaco. Il suo fabbisogno aumenta durante la gravidanza, l'allattamento, nei bambini in fase di crescita e nell'osteoporosi.

Mozzarella

Origini e storia

Sin dal 500 la mozzarella veniva prodotta in Campania graziata dalle sue fertili terre e dal suo clima mite, caratteristiche che creavano l'habitat naturale per il pascolo delle bufale, dal cui prezioso latte viene prodotta la tipica mozzarella di bufala campana. La mozzarella ha una storia antichissima. Alcuni storici la fanno risalire al sesto secolo attribuendola ai Longobardi, ma qualche storico avanza perfino l'ipotesi che fosse già presente in Italia ai tempi di Annibale. Plinio il vecchio (N. H., XI 241) cita il *laudatissimum caseum del Campo Cedicio*, identificabile con quelle aree tra Mondragone ed il Volturno. All'epoca di Plinio si trattava evidentemente di prodotti vaccini, ma quando tra X e XI secolo si sviluppò il fenomeno dell'impaludamento, il bufalo trovò un habitat idoneo ed il suo latte sostituì quello vaccino nella preparazione di quel prelibato formaggio.

Produzione e territorio

Formaggio prodotto tutto l'anno a livello regionale da latte di vacca allevata al pascolo ed a stabulazione fissa. Partiamo dal Molise, dove la produzione di mozzarella è concentrata soprattutto nella provincia di Isernia (comprensorio di Venafro, per la precisione). Si garantiscono mozzarelle buone tutto l'anno, in particolare nel periodo invernale. Approdiamo poi in Basilicata, dove alla classica mozzarella lucana dal dolce sapore e di forma sferoidale si affiancano altre tre varianti: la treccia, il nodo e il treccione, un metro di bontà venduta a tranci.

Più giù, verso la Calabria, incontriamo la pregiata mozzarella silana, prodotta durante il periodo estivo in quantità limitata e rigorosamente su richiesta, adottando tecniche artigianali. E la Sicilia, dove si producono ottime mozzarelle.

