

# LA MALGA DEL CONFINE

**Malga Borcola** si trova sul passo della Borcola che collega la Val Posina in Provincia di Vicenza e la Valle di Terragnolo in Provincia di Trento.

Da nove anni Leonardo gestisce la malga insieme alla sua famiglia. Ma è un luogo a lui caro già da diverso tempo. Infatti per più di vent'anni i nonni paterni si sono occupati di salvaguardare il luogo.

La malga apre intorno alla metà di maggio e chiude a metà ottobre. In questi mesi, Leonardo si impegna non solo nell'allevamento del bestiame ma anche nella preparazione di piatti tipici del Trentino.

Il cibo offerto agli ospiti viene elaborato per lo più da materie prime di propria produzione: tris di gnocchi di ricotta, grano saraceno ed erbe di montagna, minestrone di verdure, spezzatino di manzo o di cervo, salsicce al pomodoro, tosella (formaggio vaccino fresco), formaggio fuso, sopressa (salume) con contorno di verdure miste, polenta e funghi. Diversi tipi di torte casalinghe e lo yogurt ai frutti di bosco concludono il pasto dei visitatori.

La malga è raggiungibile in macchina ma le persone più sportive possono arrivarci a piedi immersi in un panorama boschivo emozionante.

Vi lascio l'indirizzo web <http://www.malgaborcola.it/> dove potete trovare maggiori informazioni.



Ho avuto la fortuna di poter incontrare di persona Leonardo e l'attaccamento reciproco fra lui e i suoi animali è ciò che più mi ha colpito. Durante la visita alla scoperta di questa azienda, ho riscontrato negli animali grande vitalità e riconoscenza verso il proprio padrone a dimostrazione del loro benessere.

Leonardo alleva principalmente due razze bovine in via d'estinzione, la Grigio Alpina e la Rendena, che si prestano bene all'alpeggio.

In malga le mucche sono libere e si nutrono dell'erba fresca del pascolo mentre nel periodo invernale si cibano di fieno raccolto durante la bella stagione. Il foraggio viene integrato con una piccola quota di mangime per evitare l'eccessivo dimagrimento degli animali che potrebbe esporli più facilmente allo sviluppo di malattie. A tal proposito, Leonardo mi spiegava che non utilizza antibiotici a meno che non sia strettamente necessario. Il veterinario di fiducia monitora costantemente le condizioni di salute della bestia malata e in presenza di miglioramenti decide di non somministrare nessuna terapia.



Leonardo, insieme a papà Candido, produce diversi tipi di formaggi e tra questi il più apprezzato è il cosiddetto "Formaggio di malga".

Ci tengo molto a menzionare anche mamma Laura che ha deciso di sostenere il grande sogno del figlio incoraggiandolo e aiutandolo nella gestione della malga. Mi ha regalato delle uova strepitose che ho cucinato la sera stessa dopo il nostro incontro.



## Curiosità

Prima di addentrarci nella lavorazione del formaggio e negli aspetti nutrizionali di questo prodotto vi racconto delle curiosità.

» Ho studiato le categorie merceologiche all'università. Ma ho denigrato così tanto questa materia che ho rimosso gran parte delle mie conoscenze in merito. Leonardo mi ha aiutata a rinfrescare i pochi ricordi sulle differenze che esistono tra le vitelle, le manze e le vacche.

La vitella è un animale di pochi mesi che diventa manza al compimento dell'anno circa. La manza viene fecondata intorno ai due anni e una volta gravida diventa vacca. La gestazione dura nove mesi e nei primi dieci giorni dal parto la vacca produce il colostro necessario allo sviluppo dei vitellini. Poi inizia a produrre il latte.

Dopo due mesi dal parto, la vacca viene fecondata una seconda volta. Questo ciclo si ripete più volte nell'arco della vita della mucca proprio per stimolare una secrezione continua di latte non solo necessaria per i cuccioli ma anche per la vendita di latte e dei derivati da parte dell'allevatore.

» Ad ogni animale viene attribuito un nome che l'allevatore può solo in parte scegliere liberamente. Emma, Eva ed Emily sono solo alcuni nomi delle Rendene di Leonardo. L'iniziale del nome dipende dall'anno di nascita che per queste vitelline è il medesimo. Per la razza Grigio Alpina, l'iniziale del nome dipende da quella del nome della madre.

» Le vacche possiedono un orologio biologico endogeno circannuale. Mi spiego meglio. Quando inizia la bella stagione esse vogliono spostarsi dalla stalla alla malga perché in quota sono consapevoli di trovare erba fresca. Ma a fine stagione, quando il cibo inizia ad essere carente, vogliono scendere a valle. Leonardo mi spiegava che in questi due momenti dell'anno deve tenere le vacche legate proprio per evitare il darsi alla fuga: comportamento esclusivo di quelle che si spostano ancora oggi per mezzo della transumanza, patrimonio culturale immateriale dell'Unesco.

## Lavorazione del latte

Vi spiego, evitando di scendere nei particolari, come deve essere lavorato il latte per la produzione del formaggio. Per la caseificazione, Leonardo utilizza latte crudo cioè latte che dopo la mungitura non viene né sottoposto a trattamenti termici né ad una correzione della concentrazione di grassi.



Il latte che si ricava nelle ore serali viene riposto in frigo e conservato fino al mattino seguente. Questo permette la formazione di uno strato superficiale utilizzato per produrre il burro.

Rimossa la patina, il latte viene unito a quello appena munto e riscaldato in una caldaia ad una temperatura di 38°C.

La formazione della cagliata è il successivo passo. Si ottiene con una dose di caglio dopo l'inoculo di fermenti lattici. Affinché la cagliata si trasformi in formaggio, è necessario metterla in condizioni di spurgare il siero. Questo passaggio che si chiama rottura della cagliata avviene con l'impiego di un attrezzo tagliente chiamato spino. Per farla asciugare ulteriormente subisce un trattamento termico alla temperatura di 42°C.

La cagliata viene estratta dal siero con dei teli e riposta in stampi. Il casaro la pressa conferendole compattezza e forma. Le forme passano alla salatura a secco e infine alla stagionatura. Dopo circa quindici giorni Leonardo è pronto a vendere il suo delizioso formaggio di malga.

## **Aspetti nutrizionali del formaggio di malga**

### **Formaggio e qualità**

Il contenuto nutrizionale del formaggio cambia molto in base al tipo di alimentazione con cui i ruminanti sono stati allevati.

Il formaggio da vacche al pascolo possiede una qualità superiore a quello da allevamento intensivo in cui gli animali sono confinati in ambienti molto ristretti non sufficienti a soddisfare il fabbisogno di spazio di ciascuno di loro. Inoltre in assenza di terreno sufficiente a garantire una produzione vegetale, il bestiame viene nutrito esclusivamente con mangimi. Vi siete mai chiesti perché il formaggio di malga si presenta con un colore giallo intenso a differenza di quello comunemente venduto nei banchi del supermercato? Questo dipende dall'elevata concentrazione di betacarotene che dall'erba viene trasferito al latte e dal latte ai derivati. Il betacarotene è una sostanza dal potere antiossidante, utile per la pelle e per la vista.

Il contenuto di grassi saturi è un'altra importante differenza, di ciò ve ne parlo dopo. In ultimo, ma non meno importante, la qualità del formaggio dipende anche dal latte utilizzato. Il latte crudo rappresenta la scelta migliore poiché il formaggio conserva tutte le proprietà nutrizionali del latte appena munto.



## Formaggio e proteine

Il formaggio è una fonte animale di proteine di elevato valore biologico. Le proteine sono componenti fondamentali delle nostre cellule, tessuti ed organi e sono costituite dagli amminoacidi che rappresentano i mattoncini della loro struttura complessa. Tra questi, alcuni sono essenziali e altri non essenziali. Gli amminoacidi essenziali a differenza di quelli non essenziali non possono essere riprodotti dal nostro corpo e dunque devono essere necessariamente introdotti con gli alimenti. Le proteine di elevato valore biologico contengono tutti gli amminoacidi essenziali ed è una caratteristica unica delle proteine animali. Infatti quelle vegetali, le cui fonti alimentari sono i cereali e i legumi, non possono essere considerate di alto valore biologico proprio perché mancanti di alcuni amminoacidi essenziali.

## Formaggio e grassi

Come tutti i prodotti di origine animale anche il formaggio contiene acidi grassi saturi. Questi grassi sono considerati potenzialmente dannosi per la salute. Se da una parte questa affermazione è corretta, dall'altra è sbagliato demonizzarli. Sicuramente hanno un ruolo nel corpo molto più marginale rispetto ai grassi insaturi ma il vero problema è l'eccessivo consumo. Infatti secondo le linee guida italiane il livello di assunzione raccomandata non deve superare il 10% delle calorie quotidiane. Ciò significa che l'apporto dovrebbe essere di 18 gr al giorno circa. Se noi mangiassimo una giusta quantità di prodotti animali con una frequenza settimanale definita, questa quota limite non verrebbe superata. Inoltre la ricchezza in grassi saturi di una dieta non dipende in modo esclusivo dal consumo di prodotti di origine animale ma anche, e soprattutto, dallo smodato utilizzo di prodotti confezionati.

Il formaggio di malga ha una percentuale di grassi saturi piuttosto bassa e una apprezzabile di grassi insaturi. Tra questi, l'acido linoleico coniugato (CLA) è un acido grasso polinsaturo che appartiene alla famiglia degli omega 6. È definito un acido grasso essenziale, in quanto l'organismo umano non presenta gli enzimi deputati alla sua sintesi. Tali enzimi sono patrimonio dei ruminanti ed è quindi grazie a loro che l'uomo ricava questo grasso dalle proprietà anticancerogene. Il formaggio degli animali al pascolo ne possiede una quota ben 4 volte superiore a quello prodotto da animali alimentati solo in stalla.

## Formaggio e colesterolo

Non voglio dilungarmi troppo su questo argomento perché rimangono valide le raccomandazioni fornite per i grassi saturi: se c'è un equilibrio in termini di quantità e di frequenza di consumo degli alimenti che lo contengono, il colesterolo non crea danni alla salute. Peraltro esso assume un ruolo biologico di primo piano: è un componente fondamentale delle membrane delle nostre cellule ed è il precursore della vitamina D, dei Sali biliari e degli ormoni sessuali.

Le persone che soffrono di colesterolo alto spesso decidono di privarsi inutilmente del piacere di una piccola quantità di formaggio, anche per loro vale il consiglio "meno abbondanza più qualità".

## Formaggio e calcio

Circa il 99% del calcio totale del nostro organismo si trova nelle ossa, che fungono da riserva di questo minerale. Il calcio serve per la contrazione muscolare e la trasmissione dei segnali nervosi. Il formaggio è una buona fonte di calcio, tuttavia non è l'unica.

## Porzione e consumo settimanale

Il formaggio è così comune sulle nostre tavole da diventare talvolta il pass-par-tout di ogni pasto. Esso non deve mai essere usato come aggiunta ma considerato un vero e proprio secondo piatto da alternare a carne, uova, pesce e legumi. La porzione consigliata di formaggio stagionato, come quello venduto da Leonardo, è pari a 50 gr e si può consumare massimo due volte in settimana.

Faccio riferimento alle porzioni standard dei LARN (Livello di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana).

## Sconsigliato a...

Le uniche persone a cui mi sento di sconsigliare il consumo di questo formaggio sono quelle che non tollerano il lattosio (zucchero del latte e dei suoi derivati), seppure più un formaggio è stagionato minore è il suo contenuto di lattosio.

Il breath-test o test del respiro rappresenta il solo mezzo per diagnosticare l'intolleranza al lattosio, unica intolleranza attualmente riconosciuta da tutta la comunità scientifica.

## Vi lascio alcuni esempi in cui ho inserito il formaggio di malga di Leonardo:

- » una fetta di pane integrale tostato con formaggio di malga e 3-4 noci
- » insalata di farro con formaggio di malga a cubetti e verdure saltate
- » bruschetta di pomodorini freschi e basilico con formaggio di malga a cubetti

**Questo testo o parte di esso non può essere riscritto senza il permesso dell'autore o solo previa citazione obbligatoria della fonte.**

**Progetto® a cura di Dott.ssa Isabella Gerola- nutrizionista  
isabella.gerola@gmail.com  
www.isabellagerola.it**