



IL MASCARPONE

di Natasha Russo, dietista diplomata

Il **mascarpone** è un formaggio ricavato dalla lavorazione di panna e acido citrico. È tipico di alcune zone della Lombardia (Lodi e Abbiategrasso) ed il nome deriva dal termine lombardo *mascherpa* o *mascarpia*, che indica la ricotta o la panna.

Le origini precise di questo derivato del latte non sono note, ma la sua produzione ed il suo consumo risalgono sicuramente a diversi secoli fa. Secondo alcune fonti, il nome del prodotto dovrebbe piuttosto essere *mascherpone*, derivando da Cascina Mascherpa, una cascina che si trovava al confine tra le province di Milano e Pavia.

Tradizionalmente il mascarpone veniva prodotto solo durante la stagione fredda, mentre oggi è un prodotto reperibile tutto l'anno.

Ha l'aspetto di una crema morbida, consistente, di colore bianco-giallo chiaro, con sapore molto dolce, altamente calorica. Si tratta di un prodotto da consumare fresco, visto che tende ad irrancidire rapidamente.

A differenza degli altri formaggi, il mascarpone non si ottiene dal latte, bensì dalla sua crema (cioè dalla panna). Questa viene scaldata a 80-90°C e addizionata ad acido citrico, tartarico o succo di limone sotto agitazione del composto (la coagulazione del formaggio è dovuta proprio alla combinazione di acidità e calore).

Terminata questa fase, il prodotto viene fatto raffreddare per 24 ore, al termine delle quali, non richiedendo stagionatura, è già pronto per il consumo.

Sebbene, a causa di questo suo particolare metodo di lavorazione, sia da molti escluso dalla categoria dei formaggi, per la legge italiana il mascarpone dev'essere considerato tale. Viene generalmente utilizzato il latte della mungitura del mattino che, appena giunto in caseificio, viene sottoposto a centrifugazione per ottenere la panna con un percentuale di grasso intorno al 35%. Il latte utilizzato è solitamente pastorizzato. A livello industriale si aggiunge anche un correttore di acidità per equilibrare l'acido citrico.

Non essendo prodotto con caglio, è utilizzato nella cucina vegetariana.

Proprietà

Paragonato a burro e panna fresca, il mascarpone risulta una via di mezzo. Lipidi ed energia, pur essendo il 40% inferiori rispetto al burro, sono comunque eccessivi per caratterizzare un alimento da impiegare come pietanza. Si tratta quindi di un formaggio da considerare alla stregua di un grasso da condimento, anche se apporta più proteine.

| | MASCARPONE | BURRO | PANNA O CREMA DI LATTE |
|---------------|-------------|-------------|------------------------|
| ENERGIA | 455 Kcal | 758 Kcal | 337 Kcal |
| | 1902 Kjoule | 3711 Kjoule | 1410 Kjoule |
| Parte edibile | 100% | 100% | 100% |
| Acqua | 44,4 g | 14,1 g | 58,5 g |
| Carboidrati | 0,3 g | 1,1 g | 3,4 g |
| Grassi | 47,0 g | 83,4 g | 35,0 g |
| Proteine | 7,6 g | 0,8 g | 2,3 g |
| Fibre | 0 g | 0 g | 0 g |

Nonostante nella tabella manchi il dato preciso, anche il tasso di colesterolo è molto elevato (intorno ai 95mg per 100 grammi di prodotto). Inoltre, la ripartizione degli acidi grassi è a favore di quelli saturi, pertanto si tratta di un alimento del tutto inadatto a chi presenti alti tassi di colesterolo nel sangue.

Le proteine, anche se ad alto valore biologico, sono poco presenti. Contiene invece apprezzabili i livelli di riboflavina (vit. B2) e retinolo equivalenti (vit. A).

Il mascarpone è un alimento molto saporito, e deve questo suo gusto all'altissima percentuale di grassi che lo compongono, quasi il 93%, e le calorie fornite per 100 grammi sono ben 453, dato che invita a consumare il mascarpone con molta parsimonia.

Oppure un sistema per ridurre le quantità consiste nel sostituire 1/3 della quantità prevista con la **ricotta**, che mantiene il sapore ma riducendo notevolmente il contenuto calorico della preparazione.