

---

## Pecorino: un formaggio dalle molte varietà

Lun 01/08/2022 - 11:28

Il pecorino (derivato dal latte di pecora) è un formaggio tradizionale italiano a pasta dura. Originariamente veniva prodotto esclusivamente con latte di pecora, oggi viene talvolta aggiunto del latte di capra o di mucca per motivi di costo. Ad oggi, questo formaggio viene prodotto anche in altri Paesi (oltre che in Italia), poiché il nome stesso "Pecorino" non è protetto.

Il Pecorino Romano è il tipo di formaggio più antico d'Italia. Si dice che i legionari dell'Impero Romano lo mangiassero più di 2.000 anni fa per fortificarsi. Oggi esistono molte varietà regionali di Pecorino, la maggior parte delle quali proviene dalle isole, Sardegna e Sicilia. Sono nove le tipologie di pecorino riconosciute dall'Unione Europea come prodotti a denominazione di origine protetta (D.O.P.), tra cui il Pecorino Romano DOP, il Pecorino Sardo DOP e il Pecorino Siciliano DOP. Per ognuna di queste tipologie, il cosiddetto disciplinare di produzione definisce la zona di produzione, il processo produttivo e i gradi di stagionatura. Dalla produzione del latte di pecora alla maturazione delle forme di formaggio, tutte le fasi di produzione devono avvenire nella rispettiva area di produzione.

Il Pecorino Romano DOP viene prodotto nelle regioni Lazio e Sardegna, e nella provincia di Grosseto in Toscana, e viene stagionato per almeno cinque (formaggio da tavola) o otto mesi (formaggio grattugiato). Tipici del formaggio stagionato sono i cristalli di formaggio, che gli conferiscono un carattere granuloso. Il Pecorino Siciliano DOP e il Pecorino Sardo DOP, invece, sono prodotti esclusivamente nella regione che dà loro il nome. Il Pecorino Siciliano viene venduto fresco (fresco - 20-30 giorni di maturazione), a media maturazione (semistagionato - 45-90 giorni di maturazione) o maturo (stagionato - almeno sei mesi di maturazione). Il Pecorino fresco ha un sapore delicato, quello stagionato è invece molto piccante e salato e può essere utilizzato al posto del parmigiano. Il Pecorino Sardo è disponibile come formaggio dolce o stagionato. Tra l'altro, il Pecorino Sardo molto maturo viene utilizzato per produrre il cosiddetto Casu marzu (letteralmente: formaggio marcio) che contiene larve di mosca vive ed è considerata una prelibatezza molto speciale grazie alla sua consistenza cremosa e al suo gusto caratteristico.

Essendo prodotto interamente o prevalentemente con latte di pecora, il pecorino è una buona fonte di proteine - il contenuto proteico è di circa il 25% - ed è ricco di calcio. "Va inoltre sottolineato il suo

contenuto piuttosto elevato di acido linolenico, un acido grasso polinsaturo che influisce positivamente sui livelli di lipidi nel sangue", spiega Silke Raffeiner, esperta di nutrizione presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "In alcuni paesi della Sardegna, è stato registrato un numero insolitamente alto di persone che hanno raggiunto i 100 anni di età e oltre - tra le altre ragioni, forse perché hanno mangiato pecorino per tutta la vita".