

Anche da questo dipendono le operazioni peculiari di conservazione

Destinazione d'uso: tutti i formaggi tipici

■ In Italia il 70% del latte prodotto è destinato alla trasformazione in formaggio: parmigiano reggiano, grana padano, provolone, mozzarella e gli altri formaggi molli tipici della nostra penisola. Solo il restante 30% della produzione nazionale viene destinato all'alimentazione. All'interno di una stalla la diversa destinazione d'uso del prodotto comincia a pesare già nel momento immediatamente successivo a quello della mungitura: in particolare le operazioni di conservazione sono del tutto peculiari quando si tratta di trasformare il latte nei formaggi duri tipici della Pianura Padana, il parmigiano reggiano e il grana.

In generale, comunque, alla mungitura sono collegati dei tubicini portano il latte, appena aspirato dalla mammella della vacca, a dei «tank refrigeranti» che assestano la temperatura del prodotto sui quattro gradi centigradi di modo che la carica batterica dello stesso venga stabilizzata. Una volta al giorno (quindi ogni due mungiture) oppure una volta ogni due giorni (ogni quattro mungiture) viene effettuato il ritiro del prodotto da parte dei mezzi delle centrali del latte. Si tratta di appositi camion dotati di una grande botte coibentata e refrigerante che è in grado di mantenere il latte a quella stessa temperatura anche durante il trasporto.

Una volta arrivato alla centrale, il latte può subire due tipi di lavorazione: la pastorizzazione o il procedimento denominato UHT (ultra high temperature). La pastorizzazione è una tecnica di sterilizzazione del latte messa a

punto addirittura da Pasteur. Con opportuni adattamenti è giunta fino a noi: «Ad una temperatura che si aggira sui 60 gradi centigradi», spiega Antonio Lo Fiego, funzionario dell'Aprolaca - le qualità organolettiche, biologiche e nutritive del latte si mantengono simili a quelle naturali. A proposito, mai consumare latte naturale, ma solo pastorizzato: il latte non bollito può essere veicolo di brucella e tubercolosi. In questi ultimi tempi si sono registrate novità anche in questo campo: il Cerpl, il Consorzio emiliano romagnolo produttori latte, lo stesso che detiene il marchio «Granarolo», ha immesso sul mercato, primo ed unico fino ad ora, un nuovo tipo di latte ad alta qualità: il processo di pastorizzazione avviene, con le stesse garanzie di igiene e salubrità, ad una temperatura inferiore (circa 40-50°). Questo tipo di latte è quello che preserva, in misura maggiore, le proprie qualità nutrizionali.

Il latte UHT è quello che va, oggi, per la maggiore, è quello in sostanza che meglio risponde alle esigenze di una vita frenetica: è il latte a lunga conservazione che può essere consumato nell'arco di tre-quattro mesi. «A volte la scelta di questo tipo di latte può essere obbligata», ammette Lo Fiego - «ci sono, infatti, molte zone d'Italia dove non esiste una distribuzione capillare del latte pastorizzato fresco. Ma potendo scegliere, io indirizzerei il consumatore sicuramente su quest'ultimo: il latte che ha subito un procedimento termico ultrarapido, come l'UHT, ha perso alcune delle sue caratteristiche nutrizionali».

Il latte, pastorizzato o a lunga conservazione, infine viene confezionato all'interno delle centrali, in ambiente asettico. Nei negozi, soprattutto quelli della grande distribuzione, non esiste quasi più il latte in bottiglia: ora la confezione che va per la maggiore è il caratteristico «tetra briki» da 500 o 1.000 ml. Le stesse centrali provvedono, poi, alla distribuzione del prodotto: soprattutto nel caso del latte fresco esso arriva direttamente ai negozi ogni mattina, avendo una scadenza di circa tre giorni. Quando scade il negoziante lo rende alla centrale: i resi vengono

questo c'è da aggiungere che non è infrequente l'uso di latte proveniente dall'estero, che non è necessariamente peggiore, ma che sicuramente costa meno. L'unica garanzia di bere latte italiano ci viene dalla scelta del pastorizzato fresco di qualità: secondo le norme vigenti può subire un solo trattamento termico (quindi non può derivare da latte in polvere nigerato) e deve essere confezionato entro 48 ore dalla mungitura.

Il tipo di latte più venduto, comunque, rimane l'UHT: dura a lungo, si può farne scorta, può essere mantenuto a temperatura ambiente - quindi non necessariamente in frigo, se non quando la confezione è stata iniziata - può essere consumato anche fuori casa come una qualsiasi bevanda. È un po' più caro di quello fresco, anche perché il suo prezzo non è «cappizzato»: il latte UHT non fa parte dei prodotti del cosiddetto «paniere», il suo prezzo è, quindi, lasciato al libero mercato.

Il latte, pastorizzato o a lunga conservazione, infine viene confezionato all'interno delle centrali, in ambiente asettico. Nei negozi, soprattutto quelli della grande distribuzione, non esiste quasi più il latte in bottiglia: ora la confezione che va per la maggiore è il caratteristico «tetra briki» da 500 o 1.000 ml. Le stesse centrali provvedono, poi, alla distribuzione del prodotto: soprattutto nel caso del latte fresco esso arriva direttamente ai negozi ogni mattina, avendo una scadenza di circa tre giorni. Quando scade il negoziante lo rende alla centrale: i resi vengono

Se l'acidulo yogurt svolge una funzione preziosa, tutti i derivati del latte contengono principi nutritivi fondamentali

Posto d'onore nella dieta per prodotti noti o nuovi

■ Non sono lontani gli anni in cui era molto di moda farsi lo yogurt in casa. Come spesso succede in questi frangenti, neofiti entusiasti si ritroveranno ben presto alle prese con i superproliferi discendenti di *Lactobacillus acidophilus*, i microrganismi caposipiti di quel tipo di produzione familiare. Resti a rinunciare, questi lattari improvvisati gravano speranzosi da un amico all'altro proponendo improbabili scambi di bacilli o tummy assistenze e cura durante le vacanze.

Scherzi a parte, pochi prodotti come lo yogurt hanno conosciuto negli ultimi dieci anni un così grande quanto improvviso successo di pubblico. Di pubblico, perché la critica, nelle persona degli esperti di nutrizione, aveva da tempo assegnato all'acidulo prodotto di trasformazione del latte un posto d'onore.

Ottenuto dalla fermentazione del lattosio, uno degli zuccheri presenti nel latte, in acido lattico per opera di una mescolanza di microrganismi e lieviti, lo yogurt contiene tutte le vitamine del complesso B, la A, la C e la D in misura superiore a quanto non sia nel latte da

cui deriva. Anche buona parte delle proteine «nobili» del latte sono ancora presenti, né vanno dimenticati i preziosi sali minerali: calcio, fosforo, potassio. Ma, soprattutto, quello che caratterizza lo yogurt è la sua componente viva: lattobacilli e streptococchi. Questi ultimi svolgono una funzione preziosissima nel riequilibrare la flora intestinale dell'uomo consumatore, e si comportano anche come un blando antibiotico naturale.

Inomma, un insieme di caratteristiche positive che aspettavano da tempo un giusto riconoscimento con l'inserimento nella dieta degli italiani. Fino agli anni 80 però, un forte ostacolo al consumo dello yogurt era costituito dal suo sapore acido e poco gradevole al palato dei più, quanto meno in Italia. Ma le sue fortune hanno cominciato a capovolgersi da quando una felice intuizione pubblicitaria ne ha legato il consumo ai concetti di salute e bellezza. L'aggiunta di frutta, miele, germe di grano, crusca e altri ingredienti di diversa esoticità, ha completato la «modernizzazione» di un alimento che ha comunque fatto

parte della dieta di tantissimi popoli fino dai tempi più antichi.

Dal punto di vista organolettico l'aggiunta di tanti ingredienti estranei al latte modifica in parte le caratteristiche del prodotto. In particolare lo zucchero riduce drasticamente l'azione terapeutica dello yogurt e si comporta come un antagonista delle vitamine B prodotte dai lattobacilli. Per quanto riguarda i grassi, invece, il contenuto varia in funzione del tipo di latte utilizzato all'origine (scremato o intero) e della lavorazione (sono in produzione yogurt con aggiunta di panna). In ogni caso, siccome l'azione dei batteri costituisce una sorta di «pre-digestione», lo yogurt non dà i problemi di digeribilità che invece può dare il latte. Un elemento in più a suo vantaggio.

Il recente successo nutrizionale e commerciale dello yogurt ha dato il via a una serie di proposte che cercano di stimolare una maggiore attenzione del consumatore italiano verso il latte e i suoi derivati. Tra queste, recentissimo il latte con fermenti vivi.

Naturalmente c'è chi si chiede se questo tipo di latte altro non sia che uno yogurt particolarmente liquido. Sotto il profilo tecnico si può dire che non di yogurt si tratta ma del normale latte pastorizzato cui, immediatamente prima del confezionamento, vengono aggiunti fermenti lattici simili a quelli dello yogurt.

A causa del raffreddamento immediatamente successivo al confezionamento, però, questi fermenti non si moltiplicano come nello yogurt e quindi il latte non inacidisce. Si può dire che si tratta di un latte con fermenti «in sospensione». Dal punto di vista nutrizionale, i pareri sulla reale efficacia di questa operazione sono discordi. Alcuni alimentaristi sostengono che sia del tutto inutile perché i batteri, così introdotti nello stomaco, non sono in condizione di oltrepassare la barriera e raggiungere, ancora vitali, l'intestino, dove potrebbero esplicare la loro attività. Altri esperti sono invece convinti che questo sia possibile e che i fermenti, così veicolati fino all'intestino, sono in grado di proliferare e moltiplicarsi, con beneficio di chi consuma questo tipo di latte. Insomma, forse non sarà paragonabile allo yogurt, ma rimane comunque un alimento di elevata qualità.

Prodotti di derivazione del latte che non hanno invece bisogno di presentazione, sono i formaggi. Anche loro conosciuti e apprezzati fino dall'antichità, sono il risultato della concentrazione della cosiddetta «materia secca del latte». Hanno un grande valore nutrizionale (e, molto spesso, calorico) perché contengono concentrati principi nutritivi fondamentali per l'alimentazione umana.

Nella maggioranza dei formaggi si trovano, infatti, proteine ricche in aminoacidi essenziali, sali minerali, tra cui calcio, fosforo, potassio, vitamina A a riboflavina, e grassi. E qui, per i cultori della linea, si può registrare l'unica nota dolente di questo prodotto: tutti i formaggi, infatti, esclusa la mozzarella, contengono grassi in percentuale che non si allontana molto dal 25%.

L'inveniva dell'uomo consumatore e gastronomo ha fatto sì che da quello che fu probabilmente il primo risultato di una coagulazione naturale del latte, si arrivasse oggi alle centinaia di diverse qualità di formaggi consumati praticamente in tutto il mondo.

Ma se la fabbricazione del formaggio può ancora essere considerata una vera e propria arte, la tecnologia ha oggi una grande importanza nell'induzione delle lavorazioni e nell'esito dei prodotti.

Formaggi a pasta molle, semimolle o dura. Formaggi grassi, semigrassi o magri, formaggi freschi, o a breve e lunga stagionatura. Sono tutte classificazioni che basandosi su diverse caratteristiche organolettiche o di lavorazione dovrebbero aiutare il consumatore a orientarsi.

Ma forse la cosa più importante da sapere è che la qualità del formaggio è in diretto rapporto con il latte da cui questo deriva. Valga per tutti l'esempio del parmigiano, il latte prodotto dalle vacche di razza reggiana, infatti, contiene alcune proteine particolari.

Queste, insieme alla speciale alimentazione riservata alle mucche, e, naturalmente, al tipo di lavorazione e stagionatura, sarebbero all'origine della elevata qualità nutrizionale di questo prodotto così fortemente caratterizzato.

Tra i derivati del latte, infine, compagno dello yogurt nel tentativo di essere considerato un alimento a tutti gli effetti, bisogna ricordare anche il gelato.

Sotto l'aspetto nutrizionale, infatti, a condizione che sia effettivamente composto di latte e uova, anche il gelato può vantare un apporto proteico di elevato valore biologico. Oltre alle proteine, sono presenti i soliti sali minerali e la vitamina A. Naturalmente a questa si aggiungono le vitamine caratteristiche della diversa frutta eventualmente utilizzata come ingrediente. Inoltre il gelato è in grado di favorire le funzioni digestive.

Un luogo comune da sfatare è invece quello che lo vuole responsabile di eccesso di colesterolo. Ancora una volta le cifre chiariscono la situazione: 100 grammi di gelato alla vaniglia contengono 182 mg di colesterolo, contro i 150 di un etto di formaggio emmenthal, ma contro i 504 mg di 100 g di uova.

È sano, è completo, è nutriente ed energetico: in più è anche buono. Perché ostinarsi a considerarlo solo uno dei tanti dolci?

L'apprezzamento è in crescita

«Cultura» del latte per anziani e ragazzi

■ Archie Goodwin, l'investigatore braccio destro di Nero Wolfe, si ristora sempre con grandi bicchieri di latte. Ma l'autore glielo ha imposto proprio per caratterizzare il personaggio con un comportamento inusuale. Il fatto è che

da appassionati consumatori di latte come siamo quasi tutti da bambini, passata la pubertà tendiamo per lo più a eliminarlo dalla nostra dieta. Salvo ricominciare a consumarlo dopo i sessant'anni.

«Sono abitudini confermate da tutte le indagini di mercato», dice Rodolfo D'Agostini, direttore commerciale della Centrale del Latte di Roma, «anzi noi abbiamo potuto constatare un calo costante dell'1,5% all'anno nel consumo di latte. Il dato interessante è che non si tratta di un vero rifiuto nei confronti del prodotto, il cui apprezzamento, invece, è in continua crescita, ma di una conseguenza del crollo delle nascite».

Da altre indagini risulta che nel 90% dei casi il latte costituisce l'alimento base della prima colazione, il restante 10% si distribuisce tra la merenda, in cui ovviamente i consumatori sono ancora i ragazzi, e la cena, dove invece a berlo sono soprattutto gli anziani, in particolar modo gli agricoltori.

Nulla dunque sembra essere cambiato nelle modalità di assunzione di latte, nella «cultura» del latte, si potrebbe dire. «E invece gli stili di vita stanno cambiando rapidamente», dice ancora D'Agostini - «e nella famiglia moderna dove non c'è quasi più posto per i bambini, dove non c'è più l'abitudine ai tre pasti regolari, il latte stenta a trovare una collocazione più attuale».

Ma cosa succede negli altri paesi europei? Se la tendenza al calo delle nascite sembra essere confermata un po' in tutti i paesi industrializzati, lo stesso non si può dire per il consumo di latte. Al contrario Francia e Inghilterra con 80 litri di consumo pro capite all'anno ci lasciano indietro di un buon venti litri. I paesi nordici, poi, sono ancora più bevitori del bianco prodotto delle mucche.

Forse uno dei segreti sta proprio qui. In tutti questi paesi il latte è concepito come una bevanda e si consuma in gran quantità anche freddo, per dissetarsi. L'Italia invece continua a bollirlo e, tra l'altro, se è vero che il 20% dei quasi 40 milioni di quintali di latte che ogni anno sono destinati all'alimentazione umana è latte di stalla, non pastorizzato, è anche un bene che si continui a farlo.

Che il latte sia fondamentale per la crescita dei bambini lo sanno tutti, ma non sempre si riflette abbastanza sul fatto che ogni mammifero ha bisogno del suo particolare latte e che il latte di mucca è destina-

to ai vitelli.

Come è ovvio la sua composizione è particolarmente adatta al ritmo di sviluppo del cucciolo di mucca. Ad esempio l'elevata concentrazione di calcio e degli altri sali minerali è una conseguenza del fatto che le ossa del vitello si sviluppano molto più rapidamente di quelle di un bambino. Ecco perché per i lattanti, che nei primi mesi di vita non sono in condizione di smaltire i sali attraverso i reni, il latte vaccino non è indicato. Superato l'anno, invece, proprio per questo suo ricchissimo apporto di sali minerali, il latte di mucca è utilissimo anche allo sviluppo del cucciolo d'uomo.

E per lo stesso motivo è un alimento importante anche nella dieta delle persone anziane, in cui aiuta a prevenire la decalcificazione delle ossa.

Ma abbandonare il latte appena superata l'adolescenza, se può essere confortante dal punto di vista psicologico (è un modo di confermare il distacco dai genitori, dicono gli psicologi) è però un errore per quanto riguarda le abitudini alimentari.

Infatti, non solo ci si priva di un validissimo componente della dieta, ma ci si complica la vita quando si vuole ricominciare a berlo.

La digestione del latte, in effetti, si avvale di alcuni enzimi specifici che dopo lunghe interruzioni possono essere scomparsi dal nostro organismo o inattivati. Per questo ricominciare a bere il latte a quarant'anni può significare dolori. Nel vero senso della parola. Soprattutto se alla diabitudine «si» aggiungono comportamenti alimentari sbagliati, come quello di aprire il frigorifero e ingoiare un bicchierone di latte gelato.

Un bicchiere di latte a digiuno - sottolineano i dietologi - promuove un improvviso sviluppo della flora batterica e una stimolazione della peristalsi. Il che si traduce in transito intestinale accelerato e, quindi, diarrea e invece necessario riabituarsi a berlo, cominciando magari con mezzo bicchiere, a temperatura ambiente, o appena tiepido, e accompagnato da cibi solidi.

Altro è il caso di chi, per ragioni genetiche, è incapace di digerire il latte. Per loro esiste oggi un latte ad alta digeribilità, in cui un processo industriale enzimatico ha svolto una sorta di «pre-digestione».

Per le persone allergiche, invece, non c'è nulla da fare: non esistono ancora procedimenti in grado di consentire loro di consumarlo. Peccato.

LATTE. L'AMICO DELLA VITA.

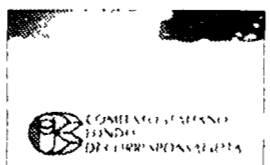
Il primo incontro della nostra infanzia, un amico che ci accompagna in tutte le fasi della nostra vita: il latte. Alimento unico e insostituibile nei primi mesi, non viene abbandonato tra i ricordi ma riveste un ruolo decisivo anche quando la dieta si amplia e si diversifica. Il latte contiene quantità rilevanti (3,5 g per 100 g) di caseina, lattalbumine e lattoglobuline che sono proteine di alto valore biologico, ovvero particolarmente adatte a far fronte alle necessità dell'organismo perché ricche di aminoacidi e indispensabili all'uomo. Fondamentale è inoltre l'apporto di calcio (oltre 1 g per litro): si accompagna al fosforo nella stessa proporzione presente nelle nostre ossa. Questi sali minerali non solo favoriscono lo sviluppo e il mantenimento di una solida struttura ossea e di una buona dentizione ma presentano inoltre altri importanti vantaggi facilitando la conduzione degli impulsi nervosi e la coagulazione del sangue. Tra le ricchezze di questo alimento ci sono poi le vitamine, idrosolubili appartenenti al gruppo B e C e liposolubili del gruppo A e D. Proteine della migliore qualità, lattosio, ottimo rapporto calcio-fosforo: il latte conferma, nell'analisi dei valori nutrizionali, il suo ruolo di fedele e prezioso alleato della nostra alimentazione. Per questo il consumo del latte

viene consigliato a tutte le età: 3/4 di litro per i bambini dai 2 anni alla pubertà, 1/2 litro per gli adolescenti, 1/4 di litro per gli adulti e almeno 1/2 litro per gli anziani. Che il latte sia associato all'infanzia e venga apprezzato nell'alimentazione dei piccoli è naturale. Occorre forse sottolineare con maggior forza l'importanza di questo alimento nella dieta, spesso povera di proteine, delle persone anziane. Non solo può integrare il bisogno di calcio che aumenta con l'età, evitando o limitando la decalcificazione delle ossa, ma riesce ad arricchire le capacità funzionali e di difesa dell'organismo. Allora proprio alla luce di questa grande ricchezza nutritiva, bisogna non solo valorizzare i tradizionali momenti di consumo ma creare e moltiplicare le occasioni del latte. Protagonista della prima colazione, può essere bevuto freddo o appena scaldato, non bollito. Grazie al suo sapore fresco e naturale, può diventare un'ottima bevanda dissetante e tonificante, capace di adattarsi a ogni situazione, in ogni momento della giornata, in casa, al lavoro, al bar. Si coniuga armoniosamente con i derivati dei cereali: si abbina tradizionalmente a diversi tipi di pane o più modernamente a fiocchi di granoturco, avena o altro. In cucina accompagna con successo verdure e altri piatti ed è utilizzato per la preparazione di

purè di patate, besciamella, frullati di frutta, dolci o gelati. Un gustoso e invitante gelato alla crema può, ad esempio, rivelarsi per il valore energetico e la rapidità di assimilazione, una valida alternativa per l'apporto di proteine, calcio e fosforo in casi di inappetenza o capricci. Ecco la ricetta.

GELATO DI CREMA

Versate in una casseruola 1/2 litro di latte e 1/2 litro di panna liquida, unite poi 150 g di zucchero e 1 scorza sottile di limone. Mescolate lentamente, mettetelo sul fuoco fino ad ebollizione. Togliete immediatamente il recipiente dal fuoco, coprite, lasciate intiepidire ed eliminate la scorza di limone. A parte, in una capiente ciotola, sbattete con la frusta 8 tuorli d'uovo con 150 g di zucchero e unitevi, a frotto, il composto latte-panna intiepidito, amalgamando accuratamente. Mettete quindi tutto sul fuoco a calore molto moderato e, continuando a mescolare con un cucchiaino di legno, fate addensare la crema fino a quando comincia a velare il cucchiaino, facendo attenzione a non raggiungere mai il bollore. Levate dal fuoco e versate in una ciotola, precedentemente raffreddata, la crema attraverso un colino fine. Fate raffreddare mescolando di tanto in tanto e trasferite infine tutto nella gelatiera a mantenere, introducendola nel freezer. Aggiungendo poi a questa ricetta base altri ingredienti, aromi o profumi, si può ottenere una squisita varietà di gusti e sapori: gelati di crema alla vaniglia, al caffè, al cioccolato, al caramello, al croccante, ai marroni, alle mandorle, ai pistacchi, alle noccioline, ecc.



EURO ADVERTISING

È PRONTO PER IL MASSIMO.

Il Latte Alta Qualità è un latte unico, prezioso, ricco di proteine, dal sapore pieno ed autentico.

Il Latte Alta Qualità proviene esclusivamente da capi selezionati e nasce quindi con tutte le caratteristiche di igiene e genuinità imposte dalle nuove norme di legge.

Il Latte Alta Qualità è garantito da Granarolo, il meglio della genuinità, il massimo della freschezza.

LA FRESCHEZZA È IL NOSTRO PRODOTTO HUMANO.