

Proprietà nutrizionali: Latte vacca - Latte d'asina - Latte di soia - Latte pastorizzato - Latte concentrato

Nutrizione

Inviato da : Kristina Bella

Pubblicato il : 8/1/2024 10:40:00



In commercio esistono diverse qualità di latte che possiamo dividere per: **CONTENUTO DI GRASSO** - latte intero, che deve avere una percentuale di grasso non inferiore al 3,2% - latte parzialmente scremato, con sostanza grassa compresa tra l'1 e l'8% - latte scremato dove la quantità di grasso non deve superare lo 0,5%.



SISTEMA DI CONSERVAZIONE

Il latte viene (tutto) omogeneizzato per mezzo di macchinari che dividono in parti molto piccole le particelle di grasso, in modo che, anche col passare del tempo, non si possano più unire e lo rendono più digeribile.

Dopo questa operazione, il latte subisce trattamenti diversi a seconda del prodotto che si vuole ottenere, quindi in commercio troveremo:

- latte crudo, non così facile da trovare, viene prelevato da animali sani per mezzo di persone che sono sottoposte a rigorosi controlli sanitari periodici, ai quali, naturalmente, sono sottoposti anche gli animali stessi;
- latte pastorizzato, si trova in commercio con la dicitura (impropria) di:

latte fresco, il quale viene portato ad una temperatura di 72-75°C per circa 20 secondi in assenza d'aria e poi bruscamente raffreddato; in questo modo si uccidono quasi tutti i germi, e la sua durata in frigorifero non supera le 72 ore;

latte fresco di alta qualità, che per legge può essere solo intero, ha un contenuto di proteine contenuto nel latte crudo di 32 gr. di proteine/litro contro i 28 grammi per quello destinato al latte fresco pastorizzato, inoltre ha una maggior percentuale di siero proteico (che favoriscono il sistema immunitario). Il latte fresco di alta qualità racchiude tutte le migliori caratteristiche del latte pastorizzato e rappresenta con la dicitura "alta qualità", una categoria merceologica indicata dalla legge n.109 del 03/05/1969, i quali requisiti sono talmente rigorosi da poter essere prodotto solo da poche aziende italiane. Questi requisiti riguardano il controllo, la selezione, lo stato di salute e l'alimentazione del bestiame, le condizioni di mungitura e l'igiene degli ambienti, la raccolta del latte la sua distribuzione, i trattamenti per la sterilizzazione e per il confezionamento, ecc.

- latte sterilizzato, chiamato **latte a lunga conservazione**, che viene portato a temperature superiori ai 100°C per pochi secondi e poi subito raffreddato. Ha una durata di 3 mesi in contenitore chiuso, poiché una volta aperto deve essere consumato in pochi giorni.

latte UHT, è sottoposto a uperizzazione, un trattamento a vapore sotto pressione a 150°C per pochissimi secondi che permette ai principi nutritivi, come le vitamine, di non venire alterate nonostante la sterilizzazione sia assicurata.

GRADO DI DISIDRATAZIONE

Latte concentrato, è ottenuto dall'evaporazione di quasi metà dell'acqua in esso presente, ad una temperatura moderata di circa 50-55°C unita a concentrazione (cioè l'uso del freddo per eliminare l'acqua); il latte viene successivamente omogeneizzato, incalcolato e sterilizzato ad una temperatura di circa 110-115°C. Al termine del trattamento il latte concentrato si può conservare per molti anni a temperatura ambiente (a confezione chiusa), e una volta aperta la confezione deve essere conservato in frigorifero e consumato nel giro di 24 ore.

Latte condensato, si ottiene dal latte intero o scremato, spesso zuccherato, al quale, tramite evaporazione sotto vuoto, vengono sottratti 2/3 di acqua; il latte condensato viene poi incalcolato e sterilizzato.

Latte in polvere, si ottiene dal latte intero, parzialmente scremato e scremato facendo evaporare quasi totalmente l'acqua in esso contenuto; si usa nella pasticceria e per l'alimentazione dei neonati.

TIPICI PARTICOLARI

Desodato, cioè a basso contenuto di sodio, indicato per le diete;

Vitaminizzato, cioè arricchito con vitamina D.



Le regole per l'acquisto di un buon latte, sono poche ma molto importanti: accertatevi che il latte sia **conservato nel frigorifero** e controllate la **data di scadenza** indicata sulla confezione.

Un consiglio utile da rammentare è quello di evitare di acquistare confezioni più grandi del necessario.

→ A Conservazione

È buona regola conservare il latte **nel frigorifero**, ricordandosi di tenere ben chiusa la confezione, e consumarlo entro la data di scadenza.

→ A Uso in cucina

Oltre al consumo diretto, il latte è utilizzato per numerosi altri impieghi: in cucina il latte sicuramente da considerarsi insostituibile per diverse preparazioni dolci e salate, come **salse** (besciamella), **creme** (pasticceria), **primi piatti** (riso, lasagne), **carri** (maiale e arrosto al latte), **pesci** (baccalà mantecato o alla vicentina), **contorni** (purè), **gelati**, e dolci in genere come per



eseri

→ A Proprietà nutrizionali

Il latte **A'** un alimento completo e indispensabile, costituito per l'87% circa di acqua, zuccheri (lattosio), proteine (tra i quali caseina e lattalbumina), grassi emulsionati, sali minerali (calcio, fosforo, magnesio, potassio ma non ferro), vitamine (A, D, E, gruppo B ma scarsa la C), anticorpi della specie lattifera. Un litro di latte intero contiene 37gr di grassi, 28gr di proteine, 45gr di zuccheri e 10gr di sale. Il latte serve a fornire un regolare sviluppo muscolare, contribuisce allo sviluppo delle ossa e dei denti e fornisce energia per l'attività fisica.

→ A Curiosità

In caso di **allergie o intolleranze** alle proteine del latte vaccino, può essere utile sostituirlo con un latte le cui proteine siano di origine vegetale, come ad esempio il **latte di soia**, oppure con proteine che abbiano subito il processo di idrolisi, che fa perdere il potere allergizzante.

Il loro difetto per **A'** quello di non avere un gusto particolarmente gradevole, per cui spesso sono assunti malvolentieri dal lattante. Oggi tra le corsie dell'ospedale pediatrico Regina Margherita di Torino, il **latte d'asina A'** l'ultima frontiera per combattere le allergie alimentari nei neonati. Secondo i dati ottenuti dai ricercatori torinesi e pubblicati sulle maggiori riviste scientifiche internazionali, le proprietà nutritive del latte d'asina, simile a quello umano, consentono di ottenere buone risposte nell'80% dei neonati ricoverati per gravi problemi di allergie alimentari.

Già ai tempi dell'antica Roma, peraltro, il latte d'asina era conosciuto per le sue proprietà contro le malattie e l'invecchiamento della pelle tanto che uomini e donne di alto lignaggio erano soliti lavarsi nel latte d'asina (lac asinum) come usavano fare **Cleopatra e Poppea** consorte di Nerone.

L'unico problema a questo punto potrebbe essere la difficoltà di reperimento del latte d'asina, oltre che il costo, piuttosto elevato.

A

A