



## 2) BAMBINI IN CUCINA

# Approfondimento: YOGURT, BURRO & FORMAGGI

### YOGURT

Lo yogurt è un alimento vivo derivante dalla fermentazione del latte, che viene arricchito da miliardi di fermenti lattici attivi come il *Lactobacillus Acidophilus*, lo *Streptococcus Thermophilus* e il *Lactobacillus Bulgaricus*.

La presenza di questi batteri nello yogurt permette la disaggregazione degli zuccheri presenti nel latte producendo l'acido lattico, operazione normalmente svolta dai nostri succhi gastrici durante l'assunzione di un qualsiasi prodotto a base di latte. Varia è la produzione dell'Oriente e del Medio Oriente, dove la cultura dello yogurt è forte e radicata: per questi popoli lo yogurt è parte integrante di ogni pasto, basta ricordare il Kefir e il Kumis che, lasciati fermentare in recipienti di pelle di capra, hanno una fermentazione molto acida e fortemente alcolica. Ricco di vitamine (A, D e B2), lo yogurt è un buon apportatore di calcio, fosforo e con la presenza dei fermenti lattici vivi è in grado di stimolare le difese immunitarie del nostro organismo.

Chi non tollera il latte trova in questo alimento un alleato perfetto perché il lattosio, causa dell'intolleranza, è già predigerito.

Come dimenticare poi gli effetti benefici che lo yogurt ha sul nostro intestino? Un vasetto di yogurt contiene 50-100 miliardi di fermenti attivi che vanno a colonizzare il nostro intestino, regolarizzando l'attività intestinale. Importantissima è la freschezza del prodotto, infatti, la presenza dei fermenti lattici diminuisce con il passare dei giorni: i 100 miliardi di fermenti attivi per vasetto, dopo un paio di mesi, possono ridursi a poche centinaia. Altra regola fondamentale è la temperatura di conservazione: i fermenti lattici, infatti, temono il calore e basta qualche ora di conservazione ad una temperatura superiore a +4°C per alterarne sensibilmente il numero.

### BURRO

Il burro si ottiene dalla lavorazione della crema di latte. Si ottiene attraverso due differenti tecniche di lavorazione: per affioramento o per centrifugazione.

Nel primo caso il latte viene lasciato riposare per 8/12 ore; il grasso affiora, perché più leggero della fase liquida, e si ottiene la panna.

Nel secondo caso invece è grazie ad un'operazione meccanica che i globuli di grasso vengono separati dalla parte liquida.

Le creme ottenute vengono sottoposte al processo di pastorizzazione alla temperatura di 90°/100°C che aiuta a sciogliere i globuli di grasso e libera le sostanze antiossidanti. Si procede poi con il raffreddamento ad una T° di 9°-11°C per 2-4 ore.

Si passa quindi alla zangolatura, con recipienti che ruotano intorno al proprio asse, determinando l'aggregazione dei globuli di grasso. Il burro così ottenuto viene lavato accuratamente con acqua fredda, infine confezionato in pani di diverse dimensioni o in barattoli.

Il burro contiene mediamente l'82% di grassi, in prevalenza a catena corta. Si tratta di grassi di facile digeribilità e di rapido utilizzo, utili per chi conduce una vita attiva o pratica sport. Fornisce inoltre alcune vitamine liposolubili come la vitamina A e D.

### FORMAGGIO

Il formaggio si produce aggiungendo al latte il caglio, una sostanza proveniente dallo stomaco di vitello, capretto e agnello che fa coagulare il latte.

La lavorazione del formaggio comprende diverse operazioni di cui le principali sono: preparazione del latte, coagulazione, rottura del coagulo (eventuale cottura o filatura), stufatura, salatura, stagionatura.

Alcune di queste fasi sono comuni ai diversi tipi di formaggio, ma specifici accorgimenti di lavorazione determinano la ricca varietà di formaggi presenti sul nostro territorio. Esistono infatti formaggi a pasta filata, a pasta molle, a pasta dura, a pasta cotta e a pasta cruda.

Differenze sono determinate anche dal tipo di latte di partenza che può essere vaccino, ovino, caprino, bufalino o misto. La durata della fase di stagionatura distingue formaggi freschi, mezzani e stagionati.

I formaggi freschi contengono una maggiore percentuale di acqua e quindi hanno una minor quantità di nutrienti rispetto a quelli stagionati. Le proteine dei formaggi hanno un elevato valore biologico al pari delle proteine di altri alimenti di origine animale; insignificante è invece il contenuto in carboidrati.

Il contenuto in grassi varia da circa il 18% nei formaggi freschi fino al 36% dei formaggi stagionati. I grassi dei formaggi contengono acidi grassi saturi a catena corta responsabili dell'aroma e del sapore tipico di ciascun formaggio.

Di particolare interesse è il contenuto in calcio presente in una forma altamente biodisponibile che contribuisce in modo rilevante a soddisfare il fabbisogno del nostro organismo.

Elevato è anche il contenuto di sodio, derivante dall'aggiunta di sale durante la produzione.

Le vitamine del gruppo B sono presenti in piccole quantità, mentre buona è la quantità di vitamina A.

Il valore energetico dei formaggi dipende dal contenuto di grasso ed è compreso tra circa 260 kcal a porzione di un formaggio fresco fino alle 400 kcal di alcuni formaggi stagionati.