



DERIVATI DEL LATTE

I formaggi sono alimenti risultanti dalla trasformazione del latte, alla quale contribuiscono anche i fermenti lattici.

Sono consigliati i formaggi freschi, che contengono una maggiore percentuale di acqua, e quindi hanno meno grassi e meno calorie rispetto a quelli più stagionati che sono più saporiti e gustosi ma anche più nutrienti.

Per una porzione di formaggio stagionato sono sufficienti 50g, mentre per formaggio fresco, ricotta ed altri prodotti lattiero caseari freschi si può arrivare a 100g.

FORMAGGI

Il formaggio è il prodotto della maturazione della cagliata, ottenuta per coagulazione acida o enzimatica del latte intero, parzialmente o totalmente scremato, con o senza l'aggiunta di fermenti e di sale.

Durante tale procedimento si ha la fuoriuscita del siero del latte, che viene utilizzato per la preparazione della ricotta, la quale quindi non è da considerarsi un formaggio vero e proprio.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per il FORMAGGIO è di **100g** se fresco e **50g** se stagionato.

CURIOSITA' - STORIA

Non si sa con precisione a quando risalga l'invenzione del formaggio. I primi formaggi, probabilmente, sono stati ottenuti lasciando agire sul latte inacidito gli stessi batteri dello yogurt.

L'uso del caglio, fondamentale per la trasformazione del latte in formaggio, fu scoperto quando lo stomaco dei vitelli da latte fu utilizzato come otre per il latte. L'utilità di questa trasformazione risultò evidente alle prime comunità agricole che non conoscevano altri modi di conservare il latte eccedente per utilizzarlo nei periodi di carestia.

Nel 1800 la produzione di formaggio divenne industriale in quanto apparvero le prime colture batteriche pure e iniziò la produzione industriale del caglio.



YOGURT

Lo yogurt si produce inoculando nel latte una coltura batterica selezionata (*Lactobacillus bulgaricus*, *Streptococcus thermophilus*, ecc) nel rapporto 1/1 o 1/2, quindi incubato per 3-6 ore e raffreddato rapidamente a 4 °C. Vengono poi aggiunti frutta o aromi.

La principale trasformazione operata dai microrganismi è la fermentazione lattica, *L. bulgaricus* produce anche sostanze che conferiscono consistenza velutata al prodotto.

La **Quantità Benessere (QB)**, che rappresenta la porzione standard consigliata, per lo YOGURT è di **125g**.

CURIOSITA' - STORIA

Nell'antichità la preparazione dello yogurt sembra sia stata fatta per caso: pastori e nomadi nel bacino del Mediterraneo, infatti, si accorsero che il latte, conservato in otri ricavati dallo stomaco dei vitelli, inacidiva in tempi brevi, ma era allo stesso tempo facilmente conservabile e di sapore gradevole.

