



20135 Milano – via Adige n. 20  
telefono 02.72021817 - telefax 02.72021838  
e-mail: assolatte@assolatte.it

## **QUANTO NE SAI SUI PRODOTTI LATTIERO-CASEARI?**

(Milano, 5 giugno 2009) Misura il tuo grado di conoscenza di latte, latticini e formaggi rispondendo alle 20 veloci e curiose domande del quiz elaborato da ASSOLATTE (Associazione Italiana Lattiero Casearia).

**1) Secondo le "linee guida per una corretta alimentazione" elaborate dall'Inran (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) bisogna consumare una porzione al giorno di latte o yogurt e una alla settimana di formaggi.**

FALSO

Le linee guida consigliano tre porzioni al giorno di latte o yogurt, più tre porzioni settimanali di formaggio. Il peso di una porzione varia a seconda del tipo di prodotto: è di 125 g per latte e yogurt, di 100 g per i formaggi freschi e di 50 g per quelli stagionati.

**2) Si può vivere senza latte.**

VERO

Ma così si rinuncia a un alimento che ha due grandi vantaggi nutrizionali: il contenuto di calcio facilmente assimilabile e la ricchezza in ceppi microbici ad azione probiotica.

**3) Il burro contiene più grassi e calorie dell'olio di oliva.**

FALSO

Essendo costituito per circa il 15% da acqua, il burro ha una densità energetica più bassa rispetto all'olio. 100 g di burro forniscono, infatti, 758 calorie e 83,4 g di grassi contro le 899 calorie e i 99,9 g di grassi dell'olio extravergine di oliva.

**4) Il formaggio può essere mangiato, senza problemi, anche da chi è intollerante al latte.**

VERO

Di solito chi non riesce a digerire il latte è intollerante al lattosio, ossia lo zucchero tipico del latte. Ma i formaggi hanno un basso contenuto di lattosio, soprattutto se sono stagionati a lungo, e quindi non presentano problemi. Le persone intolleranti al lattosio possono consumare con tranquillità sia il latte delattosato che lo yogurt o i lattici fermentati che sono generalmente ben tollerati.

**5) La panna è più grassa del burro.**

FALSO

100 g di panna hanno il 35% di grassi (contro l'85% della stessa quantità di burro) e 337 calorie (che salgono a 758 per il burro). Se poi si considera la panna montata, i valori sono ancora più bassi perché, essendo gonfiata di aria, è molto più leggera.

**6) Ci sono formaggi che hanno una carica in fermenti lattici vivi e vitali paragonabile a quella dello yogurt.**

VERO

Sono quelli a maturazione lattica o lattico-proteolitica, come crescenza, caprini e alcune mozzarelle.

**7) Fermenti lattici e probiotici sono la stessa cosa.**

FALSO

I probiotici appartengono alla famiglia dei fermenti lattici, ma gli unici fermenti lattici probiotici sono alcune specie di lattobacilli e di bifidobatteri. Per essere considerati probiotici i fermenti lattici devono rispettare requisiti molto precisi, fissati nelle linee-guida realizzate nel 2005 dal ministero della Salute in collaborazione con Assolatte (l'Associazione italiana lattiero-casearia)



20135 Milano – via Adige n. 20  
telefono 02.72021817 - telefax 02.72021838  
e-mail: assolatte@assolatte.it

e che sono valide per tutti i produttori e si applicano a tutti i probiotici venduti in Italia. Per essere definiti „probiotici“ i fermenti lattici devono:

- \* appartenere a ceppi sicuri per il consumo umano;
- \* essere capaci di attraversare l'ambiente acido dello stomaco e arrivare vivi e vitali nel tratto terminale dell'intestino, dove possono vivere e moltiplicarsi;
- \* conferire un beneficio fisiologico dimostrato da studi e ricerche;
- \* essere presenti in quantità tale da garantire questi effetti benefici, indipendentemente dall'età del prodotto. In altre parole, un latte fermentato probiotico appena uscito dallo stabilimento e uno prossimo alla scadenza devono contenere la stessa quantità di microrganismi probiotici.

### **8) La ricotta è un formaggio.**

FALSO

Non provenendo direttamente dal latte, ma dal siero di latte la ricotta non può essere definita un formaggio quanto un latticino. Il suo stesso nome ricorda la tecnologia di produzione: ricotta ovvero cotta due volte, la prima volta durante il riscaldamento del latte per la produzione del formaggio, la seconda volta durante il riscaldamento del siero che ne è derivato.

### **9) Il burro è pesante da digerire.**

FALSO

Se consumato a crudo, è facilmente digeribile perché i suoi acidi grassi, perlopiù a catena corta, sono meglio attaccabili dagli enzimi digestivi rispetto agli altri grassi.

### **10) Le muffe del Gorgonzola sono indice di cattiva conservazione.**

FALSO

Sono una caratteristica peculiare del Gorgonzola a cui conferiscono il suo particolare aspetto e sapore. Queste muffe (la cosiddetta „erborinatura“) si ottengono aggiungendo al latte delle colture selezionate di *Penicillium roqueforti*.

### **11) I prodotti lattiero-caseari che aiutano a ridurre il colesterolo sono efficaci e sicuri.**

VERO

Sono arricchiti con fitosteroli, ingredienti funzionali in grado di ridurre l'assorbimento del colesterolo nel sangue. La loro efficacia e la loro sicurezza d'uso sono state comprovate da molti enti ed istituti di ricerca e sono state verificate dall'Istituto Superiore di Sanità. L'impiego dei fitosteroli negli alimenti, come ingrediente ipocolesterolemizzante, è stato disciplinato dal Regolamento Europeo n.608/04, mentre l'EFSA ha autorizzato l'utilizzo sui prodotti del claim „gli steroli vegetali hanno dimostrato di abbassare/ridurre il colesterolo nel sangue“.

### **12) Il latte è l'alimento con il miglior rapporto prezzo/qualità nutrizionale.**

VERO

Un bicchiere di latte pastorizzato fresco fornisce il 3,15% di proteine, il 5% di zuccheri e l'1,5% di grassi oltre a vitamine (come la provitamina A, e le vitamine B1 e B2) e minerali preziosi, come calcio e fosforo. E costa solo 17,5 centesimi. Infatti nella distribuzione moderna il prezzo medio di un litro di latte fresco pastorizzato è di 1,40 euro, che scendono a meno di 1 euro se si opta per il latte Uht.

### **13) Il latte fresco che si acquista confezionato in negozi e supermercati può essere bevuto a crudo.**

VERO

Prima di essere messo in commercio, il latte fresco confezionato deve essere sottoposto alla pastorizzazione che ne garantisce la sicurezza igienica senza comprometterne il valore nutrizionale. Essendo sicuro, il latte fresco pastorizzato può essere bevuto senza farlo scaldare,



20135 Milano – via Adige n. 20  
telefono 02.72021817 - telefax 02.72021838  
e-mail: assolatte@assolatte.it

a differenza del latte crudo venduto sfuso alla spina che va sempre bollito prima di essere consumato.

**14) Il latte e I formaggi industriali sono sottoposti a due tipi di controlli igienico-sanitari.**

VERO

La garanzia igienico-sanitaria del latte e dei formaggi è il frutto di un sistema pubblico-privato di cui l'Italia può andare fiera. Da un lato c'è l'autocontrollo del processo produttivo che tutti gli operatori del settore lattiero-caseario devono realizzare secondo i principi dell'HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point). A verificarlo sono i servizi veterinari delle Asl che valutano anche tutte quelle procedure, messe in atto dal produttore, che rientrano nelle cosiddette "buone pratiche di fabbricazione". Sempre i servizi veterinari svolgono una serie di controlli ufficiali per monitorare la funzionalità, e soprattutto, la garanzia delle industrie lattiero-casearie.

**15) I formaggi vanno tirati fuori dal frigorifero appena prima di consumarli.**

FALSO

Facendo così quelli piccanti risultano troppo pungenti, quelli semistagionati lasciano in bocca una sensazione "burrosa" e tutti perdono i loro profumi caratteristici. Meglio togliere dal frigorifero solo la quantità di formaggio che si pensa di consumare e lasciarla a temperatura ambiente per una mezz'ora prima di servirla in tavola.

**16) Yogurt e latti fermentati possono essere lasciati fuori dal frigorifero perché non si deteriorano.**

FALSO

Vanno sempre tenuti in frigorifero, alla temperatura di 4°C. Bastano 24 ore a una temperatura diversa per "ammazzare" tutti i fermenti lattici. Ma anche lasciare le confezioni aperte in frigo significa perdere gran parte dei fermenti, a causa dell'ossidazione causata dal contatto con l'aria.

**17) I formaggi freschi vanno conservati in frigorifero in contenitori chiusi.**

VERO.

Una volta aperta la confezione in cui sono venduti, stracchino, crescenza, robiola, caprino e tutti gli altri formaggi freschi vanno tenuti in recipienti chiusi, di plastica o di vetro. Così si impedisce che perdano acqua e se ne preserva il sapore e la qualità. La mozzarella va conservata nel liquido in cui viene venduta. Nel caso lo si fosse buttato lo si può sostituire con acqua e un pizzico di sale.

**18) Confezionare sottovuoto I formaggi permette di conservarli più a lungo.**

VERO e FALSO

Il confezionamento sottovuoto, realizzato con macchine di tipo casalingo, può sicuramente allungare di qualche giorno la conservabilità in frigorifero dei formaggi o di altri alimenti. Attenzione, però, queste macchine non hanno generalmente la potenza dei sistemi industriali e l'operazione di confezionamento per quanto si possa essere attenti alla pulizia dei materiali impiegati, comprese le nostre mani non avviene sicuramente in condizioni di sterilità. Non si può quindi pensare di utilizzare questa tecnica per conservazioni troppo prolungate.

**19) I formaggi vanno sempre tagliati a fette.**

FALSO

Ciascun formaggio ha il suo "stile" di taglio, che varia a seconda della forma e della consistenza della pasta. I formaggi rotondi vanno tagliati a spicchi, quelli rettangolari prima a metà (per avere una "faccia" libera dalla crosta) e poi a fette, mentre quelli ovali si tagliano a fette rotonde partendo da una estremità. I formaggi come il Grana Padano e il Parmigiano-Reggiano non si tagliano ma si incide la pasta, usando l'apposito coltellino a mandorla, in modo



20135 Milano – via Adige n. 20  
telefono 02.72021817 - telefax 02.72021838  
e-mail: assolatte@assolatte.it

che si spacchi formando della scaglie da prendere, come dice il galateo, direttamente con la mano e mai con la forchetta.

## **20) Il latte è un ottimo sport drink.**

VERO

Il latte costituisce una fonte di proteine di alta qualità facilmente digeribili e quindi aumenta la sintesi organica delle proteine. Inoltre ha un maggior potere reidratante rispetto agli sport drink in commercio e fornisce anche zuccheri prontamente assimilabili, vitamine ed alte concentrazioni di elettroliti, che reintegrano quelli persi con la sudorazione. Per queste ragioni il latte è un'alternativa valida (e low cost) alle bevande per sportivi per favorire il recupero muscolare dopo l'attività fisica, come sostiene una review pubblicata sul *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.

PER APPROFONDIMENTI: [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)

### **Per maggiori informazioni:**

Carmen Besta	Assolatte	02-72021817
Elena Vincenzi	Ufficio stampa Assolatte c/o Fruitecom	059-7863894

**Nata nel 1945, Assolatte** - Associazione Italiana Lattiero Casearia - è una libera associazione industriale. Assolatte è l'organo nazionale preposto a rappresentare e tutelare gli interessi economici e sindacali delle imprese che operano nel comparto lattiero caseario.  
Le 300 realtà che aderiscono ad Assolatte rappresentano, in termini di fatturato, il 90% dell'intero comparto industriale nazionale del settore lattiero caseario.