

Latte di capra

Più digeribile e meno allergizzante rispetto a quello vaccino.



Ha proteine assimilabili, proprietà antiossidanti e svolge benefici effetti sul sistema nervoso e sull'apparato cardiovascolare. Contiene comunque lattosio e non va quindi bene per chi è allergico a questo tipo di zucchero.

COME SI CONSUMA

Il latte di capra si beve come il latte vaccino. Con il latte di capra si possono produrre yogurt, burro e altri derivati.

COMPONENTI

Il latte di capra è un alimento completo che contiene glucidi, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali. La percentuale di carboidrati o glucidi (rappresentati essenzialmente dal lattosio, e che facilitano l'assorbimento del calcio a livello dell'intestino tenue) è simile a quella del latte vaccino, intorno al 5 per cento. Le sue proteine sono fra le più assimilabili e digeribili e dotate di elevato valore biologico. Contiene taurina, un aminoacido dotato di proprietà antiossidanti e che svolge benefici effetti sui sistemi nervoso e immunitario e sull'apparato cardiovascolare. I lipidi sono costituiti da trigliceridi, fosfolipidi e colesterolo. Quest'ultimo è contenuto in quantità minore rispetto al latte vaccino e di pecora. Contiene le vitamine A,K,E, D, vitamine del gruppo B, riboflavina e acido pantotenico. Rispetto al latte vaccino ha meno vitamina B12 e acido folico. I sali minerali sono calcio, potassio, fosforo, cloro, sodio e magnesio, ferro, selenio, rame e manganese.

BENEFICI

La capra si nutre prevalentemente dei germogli e della scorza delle piante, per cui le sostanze potenzialmente allergizzanti presenti nel suo latte sono notevolmente inferiori rispetto a quelle contenute nel latte di mucca e pecora (che si nutrono in modo più diversificato). Il latte di capra è caratterizzato da acidi grassi a catena corta che lo rendono più digeribile rispetto al latte vaccino. Questi acidi grassi conferiscono il caratteristico aroma e sapore al latte di capra e ai suoi derivati. Presenta inoltre, rispetto al latte vaccino, un basso contenuto di caseina alfa S1, una proteina a elevato potere allergizzante. Può essere quindi idoneo all'alimentazione delle persone che genericamente sono definite allergiche (per esempio allergie ai pollini, alle polveri domestiche...). È bene tuttavia chiarire che, contenendo lattosio, non deve essere utilizzato dagli intolleranti o allergici al lattosio. È un alimento indicato nell'età dell'accrescimento e nell'età avanzata ed è dotato di potere sedativo e induttore del sonno.

CONTROINDICAZIONI

Allergia o intolleranza al lattosio.

La ricetta Una cagliata al limone



- * Si può preparare una formaggetta fresca usando il limone al posto del caglio, di più difficile reperibilità.
- * Dopo aver messo in una pentola antiaderente due litri di latte si porta a ebollizione: poi si aggiunge il succo di due limoni, si mescola bene con un cucchiaino di legno, si aggiunge un cucchiaino colmo di sale fino e si fa cuocere cinque minuti. Poi si lascia riposare per dieci minuti.
- * Sulla superficie salgono i fiocchi che si separano dal siero. Si scolano i fiocchi in un colino e si sistemano nelle apposite formine.
- * Si conserva in frigorifero.