

PICCOLA

PICCOLI

GUIDA PER ESPERTI DI LATTE

E DI BIOLOGICO

di Tino il topino



La “Piccola guida per piccoli esperti di latte (e di biologico) di
Tino, il topino” è stata realizzata in collaborazione con **Onaf**,
Organizzazione nazionale degli assaggiatori di formaggio.

www.onaf.it

CIAO

PICCOLO ESPLORATORE

Cari amici, instancabili curiosi alla ricerca di storie nuove, vi presento una guida per scoprire il latte, bevanda di cui vado matto.

Da chi viene prodotto il latte? Quanti e quali tipi di latte esistono? E il latte biologico cos'è?

Sono qui apposta per accompagnarvi in una storia fatta di natura, animali e delle moltissime varietà di latte che esistono.

Non ci resta che partire, buon viaggio!

TINO
il topino





Si parte!
Ecco l'indice, una piccola guida
per orientarsi e non perdersi mai!

1 Cominciamo dal latte

Cominciamo dal latte 3

3 Il latte biologico

Il latte biologico 12

6 Come fare a riconoscere latte, yogurt e formaggi biologici

Come fare a riconoscere latte, yogurt e formaggi biologici 18

2 Latte crudo e latte alimentare

Latte crudo e latte alimentare 4

Latte fresco pastorizzato 5

Latte fresco pastorizzato

denominato di Alta Qualità 5

Latte microfiltrato pastorizzato 6

Latte sterilizzato UHT 8

Latti arricchiti 8

Latte delattosato 9

Latte con fermenti 10

Latte aromatizzato 11

Latte arricchito 11

4 Perché si produce latte biologico

Perché si produce il latte biologico 14

5 I costituenti del latte biologico

Grassi 15

Sali Minerali 16

Vitamine 17

7 Ma non basta

Ma non basta 19





Sapevi che?
Il colostro è il primo latte
che il vitello mangia ed è
ricco di anticorpi.

COMINCIAMO DAL LATTE

La natura ha voluto che il latte fosse il primo cibo per l'uomo e per tutti i mammiferi e per questo è un alimento completo. Già nei primi anni del 1900 del latte si diceva che è:

"Il prodotto ottenuto dalla mungitura totale di una femmina lattiera sana, ben nutrita e non affaticata. Esso deve essere raccolto con accuratezza e pulizia e non deve contenere colostro. La semplice indicazione "latte" indica soltanto il latte di vacca. La pulizia del materiale e degli utensili deve essere fatta in modo che la composizione non possa per nulla essere modificata."

Tale definizione è attuale ancora oggi!
Gli animali da latte devono essere allevati in condizione di benessere, nutriti con foraggi ed anche con farine scelte. Un animale da latte deve essere munto almeno due volte al giorno e deve essere sempre controllato e curato. Durante la mungitura ed in tutte le fasi della lavorazione è importante lavare e pulire accuratamente tutti i recipienti che contengono il latte, altrimenti si sviluppano troppi batteri!

LATTE CRUDO E ALIMENTARE

Il latte crudo è quello allo stato naturale, appena munto. Subito dopo la mungitura viene refrigerato, cioè portato ad una temperatura fra 0°C e 10°C, quindi potrebbe contenere alcuni batteri nocivi per la salute di chi lo beve. Per questi motivi, chi lo produce e lo vende per il consumo umano, ha l'obbligo di riportare nell'etichettatura del latte crudo la dicitura "da consumarsi previa bollitura". In questo modo, quando è trattato termicamente, ossia scaldato fino a farlo bollire, si eliminano i batteri che sono dannosi per il corpo umano.





LATTE fresco pastorizzato



72-78 °C



15-20 secondi



4-6 °C

Trattato a 72-78 °C per 15-20 secondi.

Si conserva fino a 6 giorni in frigorifero (4-6 °C).

LATTE fresco pastorizzato denominato di Alta Qualità



72 °C



15-18 secondi



4-6 °C

Deve provenire da allevamenti che rispettano tutta una serie di condizioni, continuamente sottoposte a controllo, riguardanti la selezione, lo stato di salute e l'alimentazione delle bovine, l'igiene della stalla e della sala di mungitura, la modalità di raccolta e di distribuzione del latte stesso.

Questo latte è sottoposto ad una pastorizzazione meno aggressiva (72 °C per 15-18 secondi) e si conserva fino a 6 giorni in frigorifero.

LATTE microfiltrato pastorizzato



72-78 °C

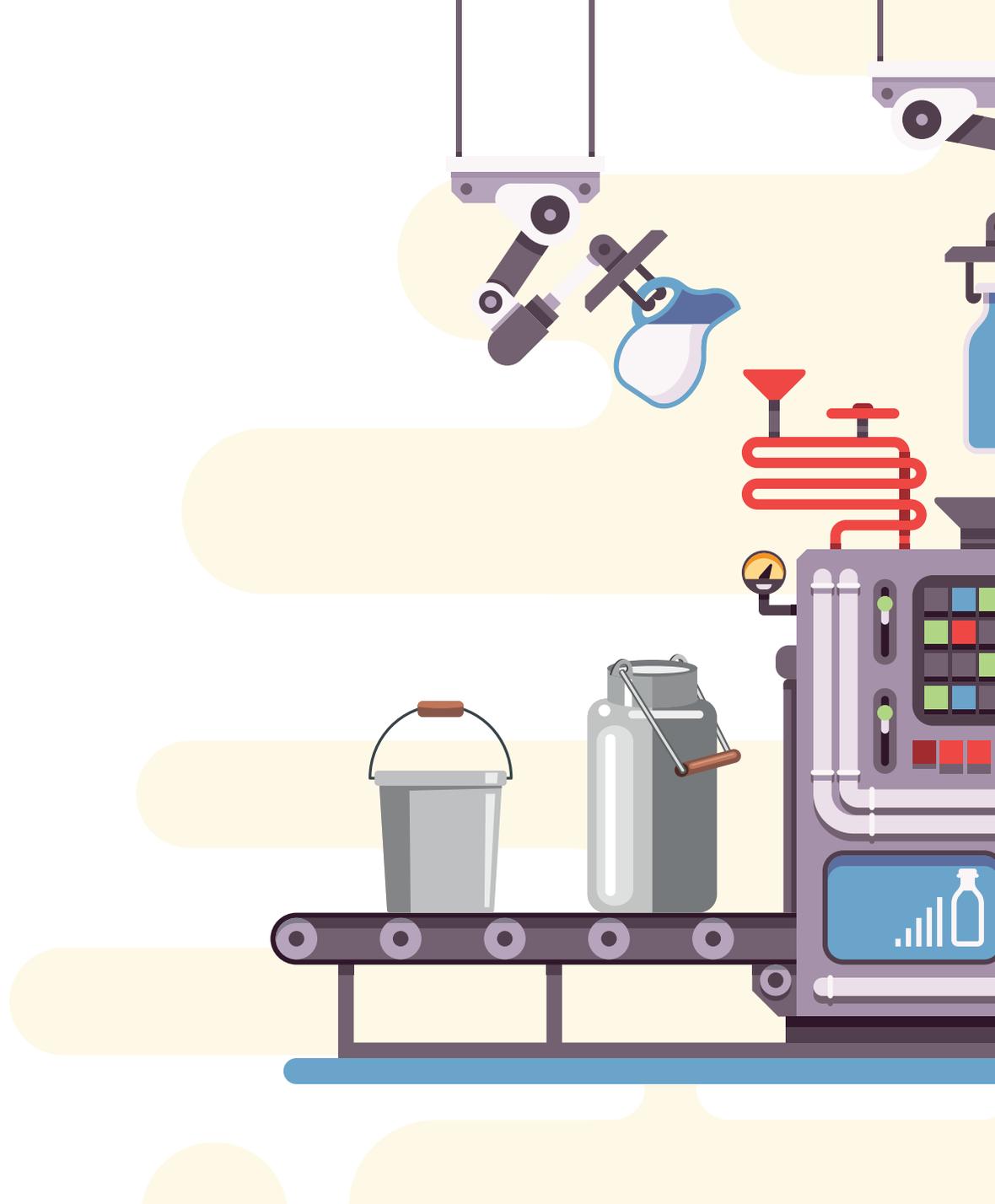


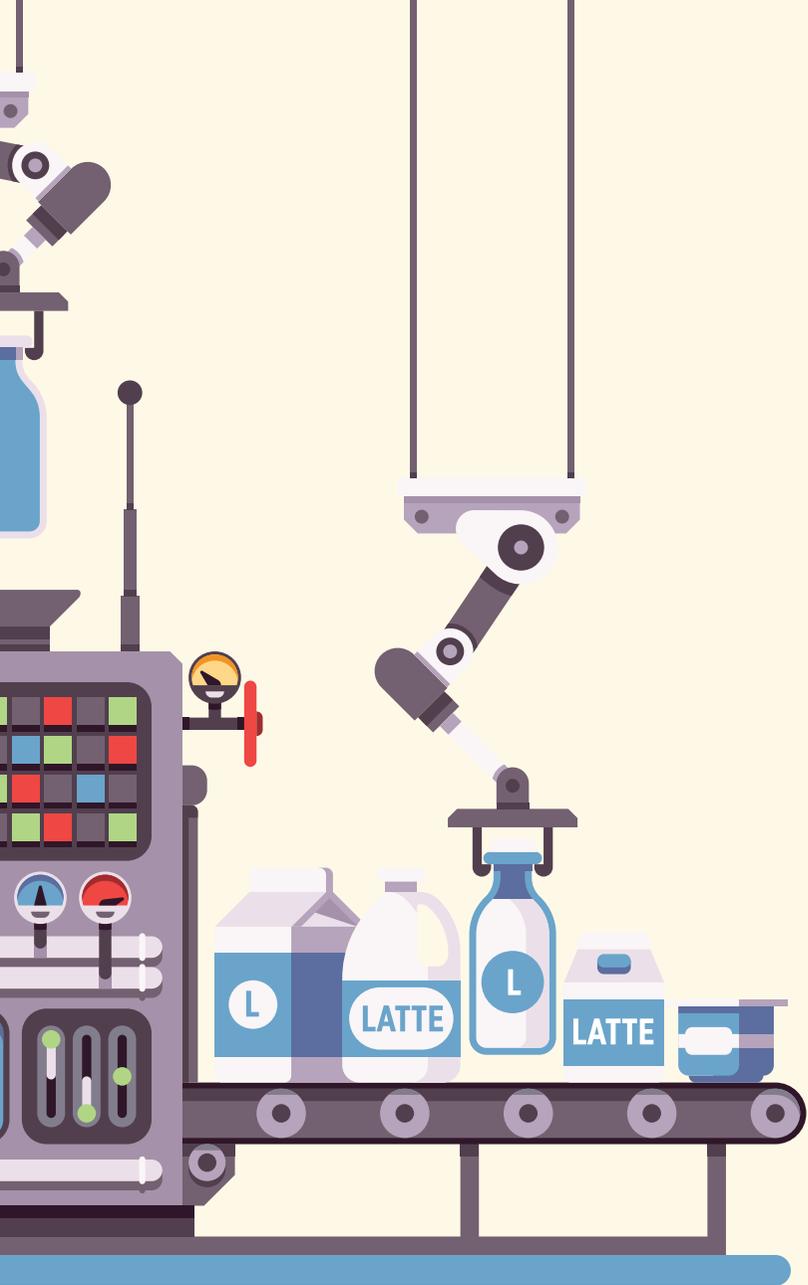
15-20
secondi



15-18 giorni
4 °C

Dopo la pastorizzazione (processo termico) il latte passa attraverso un filtro in ceramica (processo meccanico), i cui forellini sono talmente stretti da trattenere oltre il 99% dei microrganismi responsabili del deterioramento del latte. La filtrazione, che è in grado di separare fisicamente i microbi dal latte, viene praticata sulla sola frazione magra del latte senza interagire con le componenti nutritive in esso contenute. Le due frazioni, panna e latte magro microfiltrato, vengono poi miscelate in flusso continuo in rapporto tale da ottenere il titolo di grasso desiderato. Si ottiene così un latte con caratteristiche microbiologiche che ne consentono la conservazione in regime refrigerato (a 4 °C) per tempi lunghi, oltre 15/18 giorni dal trattamento e con caratteristiche organolettiche molto simili al latte pastorizzato. In commercio il latte microfiltrato è venduto sia nella versione latte intero sia latte parzialmente scremato, oppure senza lattosio.





Ricordati sempre
di guardare la data
di scadenza



La data di scadenza viene indicata con la dicitura “da consumare entro” seguito dalla data riferita al giorno, al mese e all’anno eventualmente.

LATTE sterilizzato UHT (Ultra High Temperature)



135-150 °C



2-4 secondi

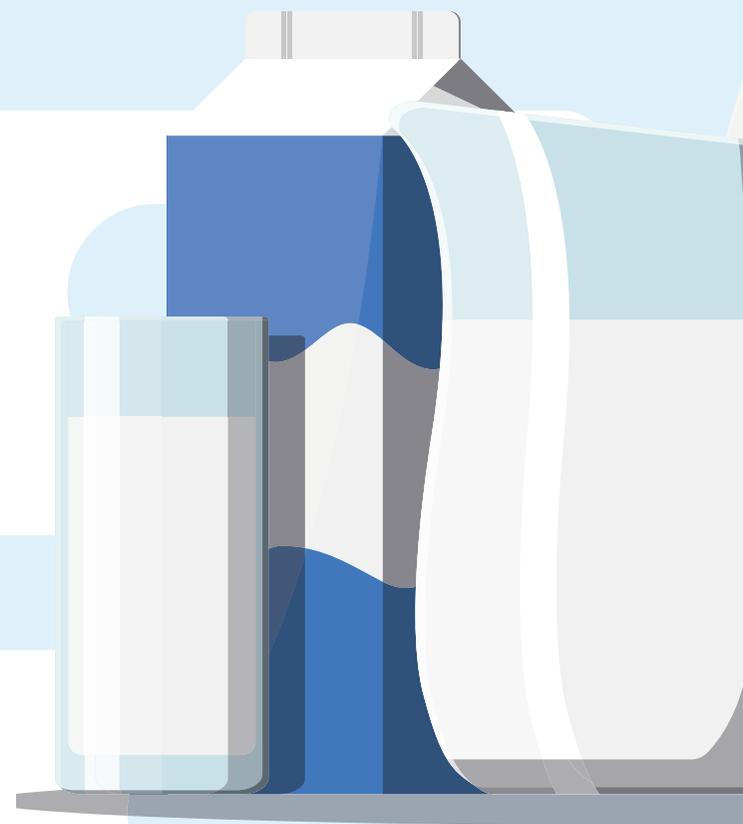


3 mesi a temperatura ambiente

Viene trattato termicamente a temperature superiori rispetto alla pastorizzazione, da 135 a 150 °C per 2-4 secondi e successivamente confezionato in condizioni asettiche; si conserva a temperatura ambiente per almeno 3 mesi.

LATTI arricchiti

Latte arricchito con proteine, acidi grassi, fibra, vitamine, minerali, per rispondere a specifiche esigenze del consumatore, con opportuna indicazione nella denominazione di vendita.





LATTE delattosato



quantità di lattosio inferiore allo 0,1% per 100 ml di latte

A basso o trascurabile contenuto di lattosio, adatto al consumo da parte di individui intolleranti al lattosio. Grazie all'utilizzo dell'enzima lattasi durante la produzione, il lattosio è scisso nei suoi zuccheri più facilmente assimilabili, glucosio e galattosio, agevolando il lavoro che invece dovrebbe essere compiuto dall'organismo, garantendone perciò la digeribilità. Il latte senza lattosio (con una quantità di lattosio inferiore allo 0,1% per 100 ml di latte) si trova in commercio nelle varie forme di latte fresco pastorizzato, microfiltrato, alto pastorizzato ed UHT a lunga conservazione.

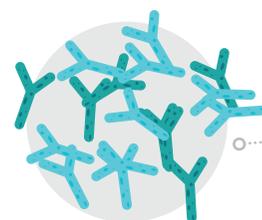
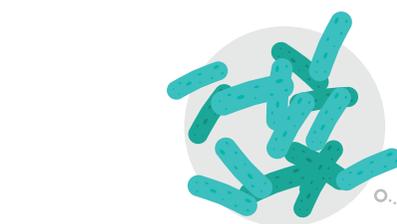
Grazie all'enzima **lattasi** il lattosio è scisso nei suoi zuccheri più facilmente assimilabili

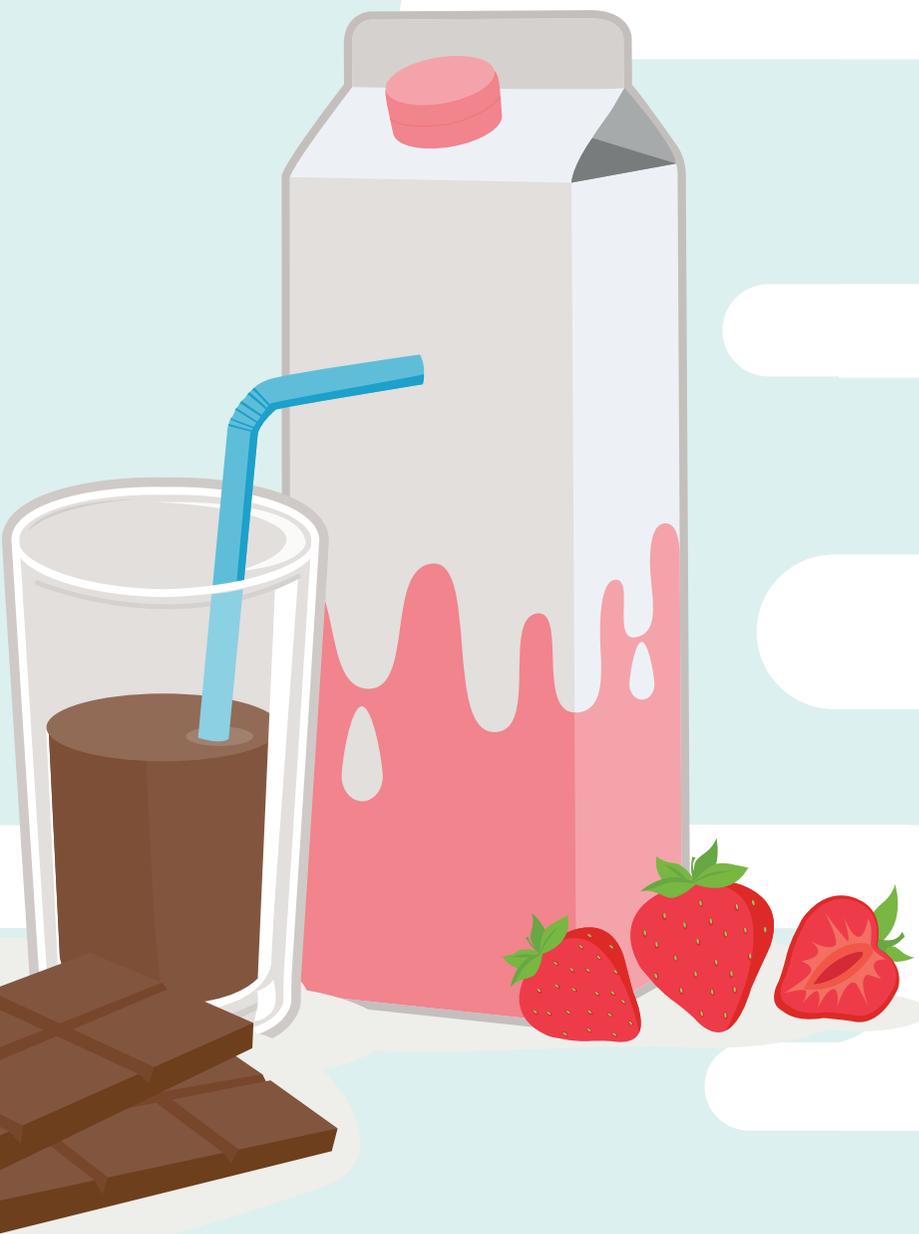


Oltre alle tipologie di latte “tradizionali” sono presenti in commercio anche altre varietà di latte alimentare:

LATTE con fermenti

Addizionato dopo la pastorizzazione con colture di fermenti probiotici (generalmente Bifidobacterium spp. e Lactobacillus acidophilus).





LATTE aromatizzato

Si tratta di latte addizionato con aromi naturali o altri aromi (per esempio alla frutta od al cacao), generalmente queste tipologie di latte vengono sottoposte ad un trattamento termico ad alta pastorizzazione oppure sottoposte ad un trattamento UHT.

LATTE arricchito

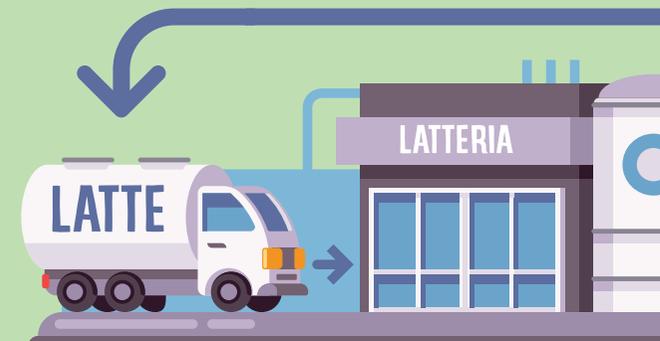
Queste tipologie di latte cosiddette “funzionali”, quasi sempre sono sottoposte ad un trattamento termico UHT, vengono arricchite con elementi nutritivi, a volte già presenti (come calcio o alcune vitamine), oppure con elementi di cui il latte è sprovvisto o carente, come nel caso degli acidi grassi omega 3 o delle fibre.

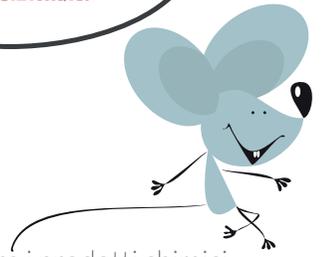
E... il LATTE biologico

LATTE BIOLOGICO

Il latte può essere prodotto con il metodo convenzionale (o tradizionale) oppure con il metodo biologico.

Che cosa significa produrre biologico? Vuol dire produrre latte, yogurt, formaggi e altri alimenti (come frutta e verdura) con regole più severe di quelle del metodo tradizionale. Questo fa sì che, per rispettare le regole, chi produce prodotti biologici ha costi maggiori rispetto agli altri.





Produrre **biologico** vuol dire produrre latte, yogurt, formaggi e altri alimenti (come frutta e verdura) con regole più severe di quelle del metodo tradizionale.

Per avere il latte biologico non basta ridurre i prodotti chimici usati per coltivare i campi dove mangiano gli animali, limitare l'uso dei medicinali per curare gli animali quando si ammalano, non usare mangimi che contengono organismi geneticamente modificati (gli OGM), fare attenzione al benessere degli animali e alla pulizia e igiene dei contenitori e delle macchine usate per produrre, perché questo lo fanno anche molte aziende che producono latte con metodo convenzionale.

Infatti, il latte biologico proviene da “un sistema globale di gestione dell'azienda agricola e di produzione alimentare”, cioè un modo di produrre che tiene conto di tutto quello che può contribuire a tutelare l'ambiente e il clima, i cicli naturali, l'equilibrio tra i vegetali e gli animali, a mantenere la biodiversità, a promuovere le filiere corte e i prodotti locali, a mantenere le razze rare e autoctone in via di estinzione.

Tutti questi aspetti sono riportati in una legge europea, un regolamento, che spiega come ottenere cibi biologici.

PERCHÉ SI PRODUCE LATTE BIOLOGICO

In Italia aumentano sempre più le aziende che producono latte biologico e siamo protagonisti a livello europeo e mondiale per prodotti alimentari biologici.

Perché? Molte persone chiedono a chi realizza i prodotti che mangiano con una maggiore attenzione verso l'ambiente e la nostra salute, la riduzione degli sprechi e le giuste quantità, senza perdere di vista la qualità e il valore da ridare al cibo, rispettando tutte quelle regole che costituiscono la legge europea sulla produzione biologica.

Queste persone sanno che i prodotti biologici costano di più e sono disponibili a pagare un prezzo maggiore per mangiarli.





I COSTITUENTI DEL LATTE BIOLOGICO

Dal punto di vista della composizione chimica, il latte biologico non presenta grandi differenze rispetto a quello convenzionale.

Le poche differenze riguardano i grassi, le vitamine e tra i sali minerali il ferro.

I grassi, detti anche lipidi, variano molto a seconda della razza e dell'alimentazione dell'animale.

GRASSI

Il grasso si trova nel latte sotto forma di palline sferiche molto piccole e non visibili. Esse non sono disciolte, ma si trovano in un particolare stato detto "di emulsione". Se il latte appena munto non viene toccato e lasciato riposare, i globuli di grasso tendono ad aggregarsi in grappoli e salire in superficie; è quella che chiamiamo panna o crema!

Studi scientifici hanno dimostrato che nel latte biologico si trovano acidi grassi, omega 3 e l'acido linoleico coniugato (CLA) in quantità più rilevante rispetto al latte convenzionale.

SALI MINERALI

Il latte è molto ricco in sali minerali e ne rappresenta una fonte importantissima per il corpo umano. Tra i sali minerali ne troviamo alcuni presenti in maggiore quantità, come il calcio ed il fosforo, ma tra gli altri ci sono anche il potassio, il sodio, il magnesio, i cloruri, i solfati ed i citrati. Il calcio ed il fosforo sono gli elementi di maggiore interesse perché, assumendoli con il latte, è possibile rinforzare le ossa, principalmente fatte di calcio.

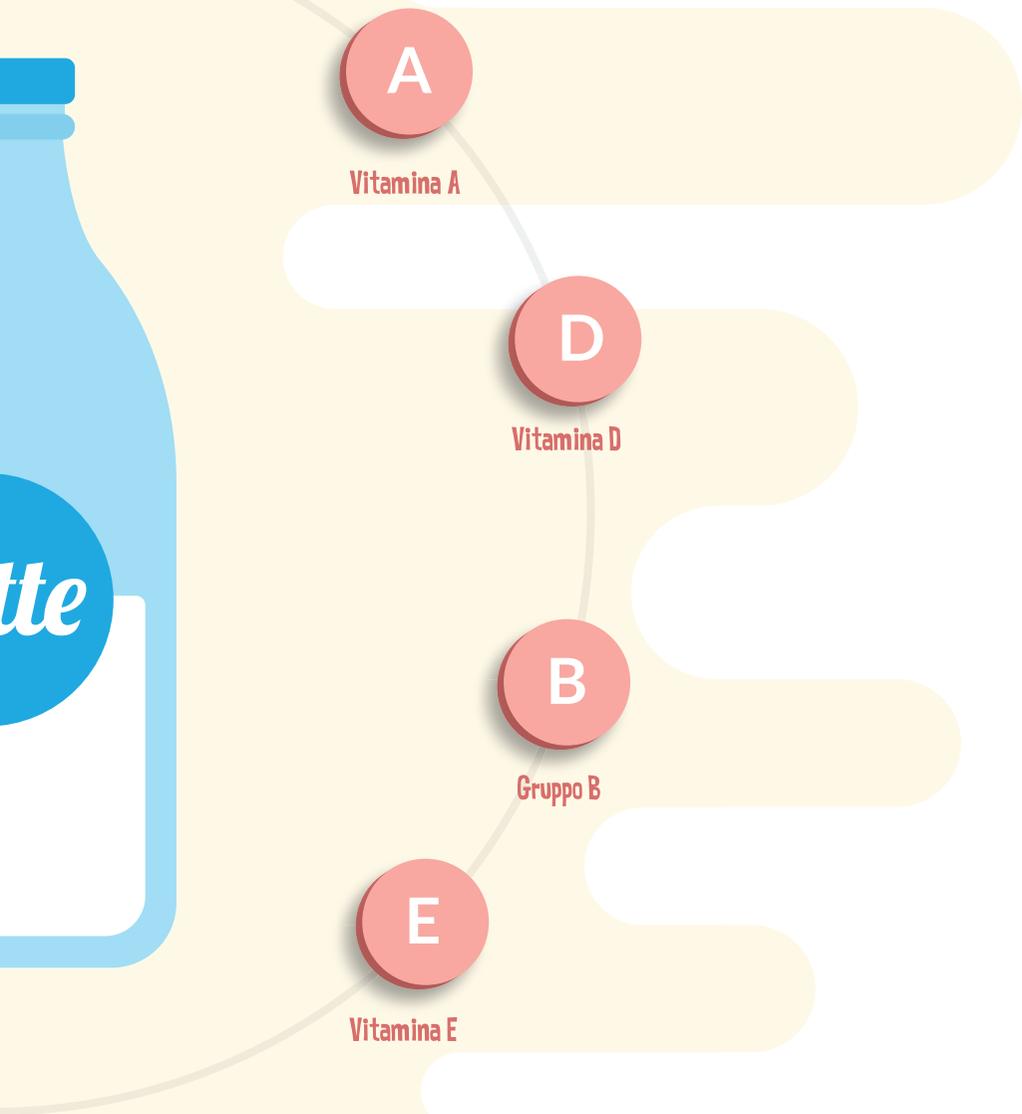


Il calcio ed il fosforo aiutano a rinforzare le ossa



Sapevi che?
Il latte biologico è più ricco in ferro rispetto all'altro latte.





VITAMINE

Le vitamine del latte sono molto importanti e dipendono dall'alimentazione del bestiame. Se il bestiame è alimentato con erba il latte sarà molto ricco, per cui quello estivo di pascolo, come il latte biologico, ha un contenuto più elevato in vitamine. Tra le vitamine presenti nel latte ricordiamo la vitamina A (creata a partire dai caroteni), poi sono presenti

anche la vitamina D che collabora con il calcio per nutrire le ossa ed alcune vitamine del gruppo B.

Purtroppo alcune vitamine si perdono quando si scalda il latte perché sono termosensibili.

Il latte prodotto da agricoltura biologica contiene quantità leggermente superiori di carotenoidi e di Vitamina E.



Sapevi che?

I caroteni, di cui è ricchissima l'erba, influenzano il colore giallo nei formaggi prodotti con latte di vacca, soprattutto se al pascolo estivo.



COME FARE A RICONOSCERE LATTE YOGURT E FORMAGGI BIOLOGICI

Tutti i prodotti che compriamo devono avere sulla confezione un'etichetta che, tra le varie informazioni obbligatorie, deve mettere in grado chi la legge di essere informato sul contenuto.

Anche il latte, il burro, lo yogurt e il formaggio biologico hanno un'etichetta completa di informazioni e elementi grafici, che li fanno facilmente riconoscere dagli altri prodotti.

Infatti, sulla confezione deve essere scritto "PRODOTTO BIOLOGICO" e deve esserci una bandierina verde con disegnata una fogliolina con le stelle dell'Unione europea. Questa bandierina si chiama "logo identificativo" del biologico.





La dizione
"Operatore controllato"
seguito da numeri



La dizione
"Organismo di controllo
autorizzato dal Mipaaft"
seguita da tre numeri

Logo identificativo del biologico
(la bandierina verde con
la fogliolina)

Quindi, per capire se il latte,
lo yogurt e il formaggio sono
biologici, devi controllare che
sulla confezione ci siano:

MA NON BASTA

Chi produce biologico deve dimostrare di aver rispettato le regole della legge europea e per questo è controllato da un Ente di certificazione che verifica, anche andando direttamente dal produttore, che tutto sia in regola.

L'Ente di certificazione è autorizzato dal Mipaaft, cioè il Ministero delle politiche agricole alimentari forestali e del turismo che, oltre a realizzare il Programma latte nelle scuole, vigila su tutti per evitare che siano venduti prodotti alimentari con caratteristiche diverse da quelle dichiarate in etichetta o senza etichetta. Per questo deve essere scritto sulla confezione "ORGANISMO DI CONTROLLO AUTORIZZATO DAL MIPAAFT" e il codice "IT BIO" seguito da tre numeri: ad esempio IT-BIO-004.

Anche il produttore, che è stato controllato dall'Organismo di certificazione, è identificato sulla confezione dalla dicitura "OPERATORE CONTROLLATO" seguito da alcuni numeri: ad esempio OPERATORE CONTROLLATO N. 0004.

CARISSIMO ESPLORATORE

Grazie per avermi accompagnato in questo viaggio alla scoperta delle meraviglie del latte.

Spero di averti fatto scoprire qualche curiosità su questa bevanda e di averti convinto della sua bontà!

Buon assaggio e arrivederci alla prossima avventura!

TINO
il topino



Il Programma **Latte nelle scuole**, finanziato dall'**Unione Europea** e realizzato dal **Ministero delle politiche agricole alimentari forestali** è una campagna di educazione alimentare sul consumo dei prodotti lattiero-caseari, dedicata agli allievi delle scuole primarie.



LATTENELLESCUOLE.IT



Segui il programma su **f**