



Latte dalla A alla Z

Acidi grassi

Gli acidi grassi sono importanti "fornitori di energia". Ne esistono di tre tipi:

- Acidi grassi saturi
- Acidi grassi monoinsaturi
- Acidi grassi polinsaturi

Acido lattico

Si tratta di un acido naturale che rappresenta un prodotto intermedio nel processo metabolico. L'acido lattico proviene dalla decomposizione del lattosio.

Additivi

Secondo il diritto alimentare, gli additivi sono sostanze che vengono aggiunte agli alimenti per migliorarne la conservabilità, la stabilità, la consistenza, l'aspetto o il sapore. Gli additivi **devono sempre essere indicati sulla confezione.**

Aminoacidi

Il latte fornisce al nostro organismo quasi tutti gli aminoacidi essenziali.

Gli aminoacidi sono componenti dell'organismo umano e la struttura più semplice da cui si formano le **proteine**.

In natura esistono circa venti aminoacidi. L'uomo non può produrre autonomamente tutti gli aminoacidi e deve quindi **assumere gran parte di essi attraverso l'alimentazione.** E sono proprio questi gli aminoacidi essenziali.

Bevande a base di latte

Le bevande a base di latte vengono realizzate mescolando il latte ad altri alimenti gustosi, come ad esempio frutta, nocciole o cioccolato. Gli ingredienti sono composti **per almeno il 70% da latte** e al massimo per il 30% da altri alimenti.

Burro

Nel processo di produzione del burro la panna viene separata dal latte e viene sbattuta fino a quando non si formano i **grani di burro**. Questi vengono a loro volta separati dal latticello e mediante il conseguente processo di impastatura viene infine prodotta la **massa di burro**.

Burro chiarificato

Il burro chiarificato si ottiene dalla fusione del burro. Non contiene né acqua né proteine e il **tenore di grasso è del 99,8%**.

Cagliare

Cagliare è un verbo con cui ci si riferisce alla **coagulazione** del latte. Per indurre la coagulazione del latte vengono aggiunti il caglio e i batteri acidolattici.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Cagliata

Nei caseifici si definisce "cagliata" il materiale che si forma dal latte cagliato mediante aggiunta di caglio o acido lattico, dopo la rottura eseguita per permettere la separazione del siero.

Più sono piccoli i frammenti derivati dalla rottura, più elevato sarà il contenuto di sostanza secca del prodotto finale.

Caglio

Il caglio viene utilizzato per portare il latte alla coagulazione durante la produzione dei formaggi. In questo modo la coagulazione viene ottenuta senza acidificazione. L'enzima caglio, in grado di separare le proteine, si forma naturalmente nello stomaco del vitello, al quale serve per poter digerire le proteine contenute latte della madre.

In Alto Adige viene utilizzato **esclusivamente caglio privo di OGM**.

Calcio

Il calcio è la **sostanza minerale** presente in maniera più consistente nell'organismo umano.

Il latte e i latticini contengono molto calcio, sostanza ben assimilabile dal nostro organismo.

Il calcio impedisce inoltre che il latte cagli durante la bollitura.

Centrifuga

La centrifuga è un cilindro che, grazie a rapidi movimenti di rotazione, separa il grasso del latte (crema) dal latte magro.

Colesterolo

Il colesterolo è una sostanza lipoida presente naturalmente in tutti i **tessuti** umani e animali. Gran parte del colesterolo che si trova nel sangue viene prodotto dall'organismo, una minima parte viene invece introdotta mediante l'assunzione di alimenti di origine animale.

Per chi non desidera assumere troppo colesterolo è consigliabile la scelta di latte scremato e di **latticini magri**.

Crema acida

La crema acida viene prodotta aggiungendo batteri acidolattici alla crema dolce.

Crema di latte

Per crema di latte, detta anche panna o semplicemente crema, si intende la parte grassa del latte. La crema viene separata dal latte magro mediante la centrifugazione del latte.

Data di scadenza

L'indicazione della data di scadenza è prescritta dalla legge. Tale indicazione segnala la data fino alla quale il prodotto può essere conservato.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Densità delle sostanze nutritive

La densità delle sostanze nutritive indica il rapporto tra il contenuto di sostanze nutritive e il valore energetico.

Contenuto di sostanze nutritive (g/100g) / valore energetico (kJ/100g). In base alla densità delle sostanze nutritive è possibile valutare la qualità degli alimenti.

Destrogiro

L'acido lattico può essere destrogiro o levogiro. Questi due tipi di acido lattico si differenziano solo per la caratteristica di poter far ruotare la luce polarizzata a destra o a sinistra. Nella produzione dello yogurt si pone una particolare attenzione alla selezione delle colture, che devono contenere una quantità elevata di microrganismi che formano acido lattico destrogiro.

Energia

Il nostro organismo ha bisogno di energia per mantenere attivo il **metabolismo**. L'energia che assumiamo attraverso l'alimentazione viene espressa in calorie (**kcal**) o joule (**kJ**).

Formaggio fresco

Il formaggio fresco è **latte cagliato**, la cui cagliata viene separata dal siero ed è pronta per essere consumata senza ulteriore maturazione.

g/s

Il tenore di grasso del formaggio viene espresso in g/s (**tenore di grasso nella sostanza secca**). Il formaggio è composto da sostanza secca e acqua. Il tenore di acqua si riduce nel corso della conservazione e della maturazione. La percentuale di grasso nella sostanza secca rimane invariata. Più duro è il formaggio, maggiore è la sua percentuale di sostanza secca.

È possibile calcolare **l'effettivo contenuto di grasso nel formaggio** grazie ad una regola generale secondo la quale basta moltiplicare il valore g/s per le seguenti cifre:

- Formaggio fresco: per 0,3
- Formaggio morbido: per 0,4
- Formaggio da taglio: per 0,5
- Formaggio duro: per 0,6

Una semplice regola generale dice: l'effettivo contenuto di grasso nel formaggio è di circa la metà del valore g/s, mentre per i formaggi freschi si riduce a un terzo.

Grasso del latte

Il grasso del latte è composto da più di 400 acidi grassi ed è un mix ideale di acidi grassi saturi e insaturi. Oltre alle vitamine liposolubili, anche questo grasso è molto prezioso soprattutto per la **lecitina**.

La percentuale di grassi nel latte varia tra il 3,2 e il 6,0%. Il livello di tale valore dipende, oltre che dalla razza delle mucche, soprattutto dall'alimentazione, dall'allevamento e dalla salute degli animali da latte.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Kefir

Il kefir, come anche lo yogurt, è un **prodotto a base di latte cagliato** e viene prodotto utilizzando latte pastorizzato e colture di kefir. Nel corso della maturazione il kefir sviluppa anidride carbonica.

Latte acido

Un tempo il latte acido veniva prodotto in casa mediante acidificazione naturale. I microrganismi presenti nel latte e nell'aria facevano acidificare il latte senza bisogno di raffreddarlo nel giro di uno-due giorni.

Al giorno d'oggi il **latte acido** viene prodotto aggiungendo colture di acido lattico **al latte pastorizzato**.

Latte cagliato

Nel processo di produzione del latte cagliato, conosciuto anche con il nome di **latte acido** o **latte acidulato**, il latte viene reso acido e, in questo modo, "cagliato" a temperatura ambiente mediante l'utilizzo di batteri acidolattici.

Latte crudo

È il latte non trattato appena munto.

Latte fresco

Il latte fresco viene scaldato per 15 secondi a **75 gradi** Celsius e quindi raffreddato rapidamente. Questo procedimento (**pastorizzazione**) protegge la materia prima, riduce il numero di germi e rende il latte conservabile più a lungo. Dal momento dell'imbottigliamento il latte pastorizzato e raffreddato si conserva **fino a 6 giorni**.

Latte intero

La definizione "latte intero" fa riferimento al contenuto di grassi. Il latte intero contiene infatti almeno il 3,5% di grassi del latte.

Latte magro

Il latte magro, o **latte parzialmente scremato**, contiene tra l'1,5% e l'1,8% di grassi.

Latte pastorizzato

Conosciuto anche con il nome di **latte fresco**. Durante il processo di pastorizzazione il latte viene scaldato per 15 secondi a **75 gradi** Celsius e quindi raffreddato rapidamente. Questo procedimento protegge la materia prima, riduce il numero di germi e rende il latte conservabile più a lungo. Dal momento dell'imbottigliamento il latte pastorizzato e raffreddato si conserva **fino a 6 giorni**.

Latticello

Il latticello si ricava durante la produzione del burro e può contenere **al massimo l'1% di grassi**. Il latticello puro non deve contenere alcuna aggiunta di acqua.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Lattosio

Il lattosio è lo zucchero contenuto nel latte e nei latticini. Favorisce l'assunzione del calcio. Attraverso la decomposizione del lattosio i batteri acidolattici provvedono a inibire i batteri di putrefazione e a favorire quelli sani.

Maturazione

Eccezion fatta per il formaggio fresco, il formaggio matura giorni o settimane, a seconda della varietà, per raggiungere la qualità desiderata. Durante la maturazione il formaggio viene curato in maniera intensa e controllato regolarmente.

Le proteine e i grassi si modificano nel corso della maturazione. Ciò delinea l'**aspetto**, la **consistenza** e il **sapore** del formaggio.

Oligoelementi

Il latte fornisce importanti oligoelementi.

Gli oligoelementi sono presenti nell'organismo in quantità minime, costituiscono infatti meno dello 0,01% della massa corporea e l'apporto giornaliero è inferiore a 100 mg. Fanno parte degli oligoelementi: il fluoro, il ferro, lo zinco, il rame, lo iodio, il manganese, il cobalto, il molibdeno, il cromo e il selenio. Gli oligoelementi prendono parte in maniera rilevante alle reazioni ormonali ed enzimatiche e sono presenti in molte proteine.

Omogeneizzare

Il latte allo stato naturale forma una crema poiché la parte grassa si separa dall'acqua e galleggia in superficie. Nel processo di omogeneizzazione i globuli di grasso presenti nel latte vengono sottoposti a forte pressione mediante l'utilizzo di ugelli sottili e distribuiti in maniera uniforme (omogenea). In questo modo non sarà più possibile la formazione dello strato di crema in superficie.

Probiotico

Una **sostanza probiotica** è un preparato che contiene microrganismi vitali. Gli organismi utilizzati più a lungo come sostanze probiotiche sono i batteri acidolattici.

Proteine

Le **proteine** contengono, tra le altre sostanze, anche importanti aminoacidi che non possono essere prodotti naturalmente dall'organismo umano.

Proteine del latte

Le proteine del latte contengono tutti gli aminoacidi essenziali che il corpo non è in grado di produrre autonomamente e che devono quindi essere assunti attraverso l'alimentazione.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Quark (formaggio fresco tipo ricotta)

Il quark, chiamato anche **topfen**, si ottiene dal latte magro pastorizzato. Il latte viene addensato con l'aggiunta di speciali batteri acidolattici.

Per perfezionare e regolare la categoria di tenore di grasso, alla fine del processo di produzione al quark viene aggiunta della crema di latte per renderlo più cremoso. Il quark è composto per tre quarti di acqua! Le componenti principali della sostanza secca sono le proteine del latte e il grasso del latte. **Il quark è un prodotto magro.**

Ricotta

La ricotta non è un tipo di topfen, in quanto viene prodotta mediante acidificazione e riscaldamento del siero di latte. Entrambi i prodotti mantengono **le proteine ad alto valore nutritivo**. Nel topfen si trovano le componenti proteiche della caseina, nella ricotta le proteine del siero del latte. La ricotta è molto digeribile e si abbina perfettamente a molti altri alimenti.

Sali minerali

Nel latte sono contenuti soprattutto **calcio** e **fosforo**. Il latte ha tuttavia un ruolo importante anche nel fornire al nostro organismo **ferro, iodio, sodio, magnesio e zinco**.

Siero di latte

Il siero di latte è il residuo liquido acquoso e di colore giallo-verdognolo che si separa durante il processo di produzione del formaggio. È composto per il 94% di acqua, per il 4-5% di lattosio ed è **pressoché privo di grassi**. Il siero di latte contiene proteine e molti sali minerali ed è per questo particolarmente prezioso.

Sostanza secca

Si tratta della sostanza che rimane dopo che al formaggio è stata tolta l'acqua. Contiene principalmente carboidrati, grassi, proteine e sali minerali.

Solitamente sulle confezioni in commercio il tenore di grasso dei formaggi duri viene indicato in percentuale del tenore di grasso nella sostanza secca (g/s).

Sterilizzazione

Nel processo di sterilizzazione il latte viene dapprima imbottigliato e quindi riscaldato per 10-30 minuti a **110-120 gradi** Celsius. A questo punto il latte è **sterile** e, se non viene aperta la confezione, può essere conservato fino ad un anno.

Trattamento termico

Il latte crudo viene reso conservabile più a lungo mediante diversi procedimenti, nei quali il latte viene scaldato brevemente: la **pastorizzazione**, il **riscaldamento a temperatura ultra alta** e la **sterilizzazione**. Il latte fresco può essere sottoposto esclusivamente ad una pastorizzazione delicata.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I





Trattamento UHT (Latte UHT)

Il latte viene scaldato a temperature "ultra alte", almeno **135 gradi** Celsius, per 1-4 secondi, per prolungarne la conservabilità. I prodotti UHT, chiusi nella loro confezione, si conservano a temperatura ambiente senza bisogno di essere raffreddati per 6-8 settimane.

Valore biologico

Descrive la composizione in aminoacidi delle proteine e la loro **possibilità di essere utilizzati** nell'organismo.

Vitamine

Anche in fatto di vitamine i latticini hanno molto da offrire. Oltre alle **vitamine A, D, E** e **K** liposolubili, il latte contiene anche vitamine del **gruppo B** in quantità considerevoli. La maggior parte delle vitamine presenti nel latte sono inoltre molto resistenti alle alte temperature!

Yogurt

Per la produzione dello yogurt vengono **aggiunti batteri acidolattici** al latte pastorizzato. A 42 gradi Celsius i batteri acidolattici si moltiplicano, il latte diventa più compatto e assume quel sapore leggermente acidulo tipico dello yogurt naturale.

Zucchero di latte

È il **carboidrato del latte**, dal quale deriva l'acido lattico tramite l'azione delle colture batteriche. Lo zucchero di latte è meglio conosciuto come **lattosio**.



Milchhof Brixen Gen. u. landw. Ges.
Centro Latte Bressanone Soc. Agr. Coop.
Brennerstraße 2 / Via Brennero 2
I-39040 Vahrn / Varna (BZ)

Tel. +39 0472 271 300
Fax +39 0472 271 399
info@brimi.it
www.brimi.it

Steuer-Nr., MwSt.-Nr. und Handelsreg. BZ 00099750218
Cod. Fisc., Part. IVA e Reg. d'impresa BZ 00099750218
Genossenschaftsreg BZ-Nr. A145458, Sekt. I
Reg. enti coop. BZ-Nr. A145458, Sez. I

