

# Bianco... come il latte

**Non c'è, per nessuna comunità, investimento migliore del metter latte dentro ai bambini**

(Winston Churchill)

Con il termine "latte" si intende esclusivamente il prodotto proveniente dalla mungitura della bovina; se di provenienza da altri animali occorre che nella confezione esso venga specificato (esempio latte "di capra"). La bevanda vegetale, a cui volgarmente diamo il nome "latte di", in realtà deve essere definita come "bevanda al gusto di..." (per esempio soia). Perché queste distinzioni? Perché dal punto di vista nutrizionale i prodotti sono molto diversi tra loro, soprattutto in termini di zuccheri, grassi, vitamine e sali minerali. Nel latte si trovano proteine nobili, grassi prevalentemente saturi, lattosio, calcio e vitamine del gruppo B. Nella bevanda di soia si trovano proteine nobili, grassi prevalentemente insaturi, ma non ci sono lattosio, né calcio né vitamine B, a meno che intenzionalmente aggiunti dal produttore. A seconda del proprio stato di salute e di gusto, pertanto, occorre scegliere il prodotto più idoneo. Focalizzando l'attenzione sul latte, occorre specificare che, per essere destinato al consumo umano, per legge esso deve aver subito entro le 48 ore dalla mungitura un trattamento termico di risanamento per eliminare microrganismi alterativi e per migliorarne la conservabilità. Attenzione dunque alla gestione del latte crudo, che trovate nei distributori automatici; esso non è pastorizzato, dunque o lo si beve entro le 24 ore così com'è o va bollito. Negli ultimi anni ci sono stati diversi casi di problemi severi riconducibili ad un patogeno (E. coli) in

alcuni bimbi piccoli, a causa del mancato trattamento termico del latte crudo prima del consumo. Il latte venduto nei punti vendita subisce un trattamento termico più o meno spinto; potete trovare, dunque, il latte fresco pastorizzato refrigerato, che subisce un trattamento di pastorizzazione a temperatura tra 72°C-85°C per pochi secondi prima di essere confezionato in modo asettico e refrigerato, oppure sterilizzato in modo rapido (UHT), ovvero processato a temperature oltre i 135°C per 5" prima di essere abbattuto e confezionato asetticamente. Nei banchi frigo dei negozi scoverete il primo, che si conserva sino a ca. 5 giorni, mentre nelle scansie a temperature ambiente troverete il secondo, che possiede un termine minimo di conservazione di 3-6 mesi. Ma se osserverete bene la scadenza noterete che il latte fresco oggi si conserva più a lungo rispetto ai 5 giorni menzionati; molte aziende, difatti, prima del processo termico adottano una fase di microfiltrazione, cioè fanno passare la parte acquosa del latte attraverso filtri dai pori molto piccoli in grado di trattenere una buona parte di carica batterica. È un processo fisico, che consente di ottenere più giorni di durabilità del prodotto, senza grandi modifiche nell'aspetto organolettico.

Quando acquistate del latte, però, noterete che sul packaging è presente una classificazione strettamente nutrizionale: potete trovare il latte intero, parzialmente scremato e scremato. La differenza sta nella concentrazione di grassi presenti: nel primo essi non devono essere inferiori al 3,5%, nel secondo la quota lipidica viene ridotta a 1,5-1,8%, mentre nel terzo addirittura a percentuali inferiori allo 0,3%. Ed il latte alta qualità? È un prodotto dotato di un contenuto nutritivo più elevato (quota proteica non inferiore a 3,2 % e lipidi o grassi non inferiori allo 3,5%) e viene processato alla stregua del latte fresco (pastorizzato entro le 48 ore, confezionato e refrigerato).

Dott.ssa Serena Pironi

Tecnologo Alimentare - serenapironi@pigaservice.it - www.pigaservice.it

Presidente dell'ordine dei tecnologi alimentari di

Emilia Romagna, Toscana, Marche ed Umbria



# CONAD

*Villa Verucchio snc*



**NUOVA  
PESCHERIA**

DAL MARTEDÌ AL VENERDÌ 7.30 - 19.30

SABATO 7.30 - 14.00

DOMENICA CHIUSO

**APERTI DAL LUNEDÌ AL SABATO**

**ORARIO CONTINUATO 7.30/20.00**

**DOMENICA MATTINA 8.00/12.30**

**PANE  
FRESCO**

**Supermercato Conad Villa Verucchio**

V. Casale 60 - Verucchio (Rn) - Tel. 0541 671165