

Le proteine nel formaggio

La proteina non è una sostanza indivisa, è composta anzi da due gruppi completamente diversi. Sono la caseina e la proteina del siero. Anche questi si lasciano suddividere in sottogruppi. La proteina del latte è composta all'80% circa da (diverse) caseine e al 20% da (diverse) proteine del latte. Aggregati alle caseine ci sono il calcio e il fosfato. Le caseine sono dunque anche fornitori importanti di calcio e di fosfato.

Valenza biologica

La valenza biologica di ambedue le proteine è molto alta, vale a dire che vengono assimilate bene dal corpo umano e trasformate in proteine proprie del corpo.

Le proteine nel formaggio

Per la fabbricazione del formaggio, la caseina viene fatta coagulare con l'aggiunta di caglio o di batteri di acido lattico; si forma la cagliata. La proteina del siero non coagula ma viene asportata con il siero. Il formaggio contiene dunque, normalmente, solo caseina. Fanno eccezione le varietà di formaggi freschi. Per questi ci sono metodi di fabbricazione che legano le proteine del siero alla massa di formaggio, così il formaggio diventa più malleabile.

Digeribilità della caseina

Nel formaggio, la caseina e le gocce di grasso si trovano una accanto all'altra senza pressione. Nello stomaco, questo insieme di caseina e gocce di grasso si compatta solo leggermente. Il formaggio è dunque più digeribile del latte crudo o del latte intero. La digeribilità è favorita dal calcio liberato che stimola gli enzimi dello stomaco che eliminano le proteine.

