

# L'albumina, una proteina pregiata nel formaggio svizzero

La proteina contenuta nel latte è particolarmente pregiata dal punto di vista biologico. L'albumina può venire ottimamente assimilata dal corpo umano. Costituisce inoltre l'ideale complemento alle proteine vegetali, così che combinando latte o latticini con patate, cereali, legumi e verdura è possibile garantire al corpo un'ottimo apporto proteico.

Per ottenere formaggio dal latte, bisogna fare coagulare l'albumina. Ecco perché si utilizza il caglio. Anche la digestione ne approfitta : una volta sciolte grazie al processo di coagulazione, le proteine del latte, di norma già ben digeribili, possono essere ancora meglio assimilate dagli enzimi che regolano la digestione. Questo « lavoro di preparazione », che averrebbe di solito nello stomaco attraverso i succhi gastrici, diventa pertanto inutile : gli enzimi che trasformano le proteine possono avviare direttamente la digestione vera e propria.

L'albumina più digeribile è quella contenuta nel formaggio svizzero stagionato (ad. es. nelle varietà a pasta dura e semidura). Gli enzimi che sciolgono le proteine dei microorganismi attivi durante il processo di stagionatura, infatti, trasformano parti dell'albumina in particelle aromatiche, compiendo così un lavoro di digestione che sarà risparmiato al corpo umano.

## Come sfruttare le proprietà dell'albumina

Un'alimentazione intelligente può certo avvalersi di queste interessanti caratteristiche dell'albumina. Sia a scuola sia in ufficio è importante poter contare su pasti facilmente digeribili. La pausa-pranzo di chi fa un lavoro sedentario deve essere un momento destinato a fare il pieno di nuove energie per il pomeriggio e non ad appesantirsi con cibi di difficile digestione. Il formaggio svizzero costituisce l'ideale apporto di energia e sostanze nutritive per chi lavora in ufficio o è impegnato a scuola. Esso contiene infatti tutte le pregiate sostanze nutritive del latte, può essere facilmente digerito ed è in grado di dare una sensazione di sazietà su un arco di tempo prolungato.

## Un pasto ideale per la pausa di mezzogiorno a scuola e in ufficio

Un pezzo di pregiato formaggio svizzero, pane integrale fresco, un'appetitosa insalata e un po' di frutta di stagione danno al corpo tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno. Chi vuole mangiare anche qualcosa di caldo, può aggiungere una minestrina o una tazza di brodo.

