

Il formaggio è ricco di calcio

Il calcio nel latte è prevalentemente legato alla proteina lattica, la „caseina“. Nella fabbricazione del formaggio la caseina si trova soprattutto nella massa di formaggio mentre il siero che esce contiene le proteine del latte e il lattosio. La caseina ricca di calcio forma la parte principale del formaggio. La percentuale di calcio nei vari tipi di formaggio dipende tuttavia dalla quantità d'acqua contenuta. Vale a dire che i formaggi a pasta dura contengono più calcio dei formaggi a pasta molle o dei formaggi freschi. Inoltre la percentuale di calcio dipende dalla percentuale di grasso della varietà. Più bassa è la percentuale di grasso di una varietà più alta è la percentuale di calcio.

La percentuale di calcio in diverse varietà di formaggio

Formaggi a pasta extra dura (Sbrinz, molti formaggi degli alpi) e formaggi a pasta dura (Emmentaler AOC, Le Gruyère AOC) si distinguono per un'alta percentuale di calcio. Con una porzione di 40 grammi si può coprire più del 50 per cento del fabbisogno giornaliero.

Formaggi a pasta semi dura (p.es. Appenzeller®, Tilsiter, Raclette) e formaggi a pasta molle (p.es. Camembert suisse, Brie suisse, e Tomme) sono al secondo posto. Con 40 grammi di formaggio a pasta semi dura si può coprire ca. il 30 per cento e con la stessa porzione di formaggio a pasta molle circa il 20 per cento del fabbisogno giornaliero di calcio.

Formaggio fresco, per esempio Quark, Blanc battu e formaggio a fiocchi contribuiscono anch'essi all'approvvigionamento giornaliero di calcio. Con una porzione di 100 grammi si copre circa il 10 per cento del fabbisogno giornaliero.

*Le indicazioni per la copertura del fabbisogno di calcio per porzione di formaggio possono solo essere approssimative perché le percentuali di calcio dipendono dalle singole percentuali di grasso.

Si possono trovare ulteriori informazioni e consigli nei seguenti opuscoli:

Consigli per l'alimentazione: il calcio – un tema per tutti

Editrice: l'Organizzazione dei Produttori Svizzeri di Latte PSL, www.swissmilk.ch

