

# Formaggio di latte ovino e caprino: una sana alternativa

Il formaggio fatto con latte di capra e di pecora ha una composizione diversa dal formaggio prodotto con latte vaccino; ma tra latte di pecora e latte di capra vi sono differenze anche notevoli. Oltre ad essere consumato allo stato liquido, il latte di pecora e di capra sta conquistando il favore dei consumatori anche sotto forma di yogurt e formaggio.

Il latte di pecora ha un tenore di grassi e di proteine molto più elevato rispetto agli altri due tipi di latte. Dato l'alto contenuto di grassi, sono presenti anche più vitamine liposolubili del tipo A ed E. Il latte di pecora contiene pure una notevole quantità di calcio.

<b>Sostanze nutritive per 100 ml</b>	<b>Latte vaccino/latte intero</b>	<b>Latte ovino</b>	<b>Latte caprino</b>
Energia	67 kcal/278 kJ	104 kcal/434 kJ	70 kcal/292 kJ
Acqua	87 g	82 g	87 g
Grassi	3,9 g	7.0 g	4,3 g
Proteine	3,3 g	5,5 g	3,4 g
Lattosio	4,8 g	4,7 g	4,4 g
Calcio	120 mg	190 mg	130 mg
Vitamina A	0,04 mg	0,07 mg	0,05 mg
Vitamina D	0,09 µg	0,16 µg	0,25 µg
Vitamina E	0,12 mg	0.20 mg	0.10 mg

Per contro non vi è differenza a livello di contenuto di lattosio. Le persone con una sensibilità alimentare al lattosio dovrebbero pertanto testare con cautela la loro tolleranza al latte ovino e caprino ed ai prodotti da essi derivati (come yogurt, ricotta e Ziger). Fanno eccezione i formaggi di capra e di pecora stagionati: in tal caso, infatti, il lattosio si elimina durante la maturazione e nel prodotto non ve n'è più traccia.



## Diversa composizione proteica e tolleranza

I tre tipi di latte presentano una composizione proteica ben distinta. Mentre le proteine del latte vaccino sono composte per l'80% da caseine e per il 20% da sieroproteine, il latte di pecora e di capra contiene maggiori quantità di sieroproteine e pertanto un minor tenore di caseine. Questo fatto incide sulla tolleranza proteica.

Le sieroproteine sono termosensibili e, se esposte a temperature elevate, vengono denaturate. Anche nella fabbricazione di formaggio, yogurt e ricotta le sieroproteine subiscono un'alterazione, cosicché le persone con reazioni allergiche o un'intolleranza alle sieroproteine possono riscontrare una buona tolleranza a piccole quantità di latte vaccino, ovino o caprino esposte a temperature elevate, come pure a formaggi e yogurt prodotti a partire da questo latte.

Diverso il comportamento delle caseine, che non sono termosensibili: chi è allergico a questo tipo di proteina non digerisce né il latte vaccino, ovino e caprino né i loro derivati.

In caso di reazioni allergiche e intolleranze occorre sempre e comunque appurare con prudenza il livello di tolleranza individuale al latte ed ai latticini — indipendentemente dal tipo di animale — iniziando con l'assunzione di piccole quantità. Qualora i disturbi si facessero più acuti, è consigliabile consultare un allergologo.

