



# Formaggi di Capra

I formaggi di capra sono, almeno in Italia, un alimento consumato da una piccola parte della popolazione, probabilmente perché poco conosciuti e soprattutto poco apprezzati per il forte sapore che li caratterizza:

invece, in paesi vicino al nostro come la Francia, i formaggi caprini sono tra i formaggi più consumati sul territorio nazionale. Il consumo di formaggi di capra fa bene alla salute perché, come dimostrato da tanti studi, sono un alimento con un alto valore nutritivo, e grazie alla ricchezza di sostanze nutritive, si rivelano ottimi per l'organismo.

I formaggi caprini sono prodotti con il latte di capra, o con un misto di latte vaccino e caprino (ma deve essere chiaramente indicato in etichetta) e ciò che li contraddistingue a parte il gusto intenso e deciso dai formaggi di latte vaccino, sono le loro grandi proprietà benefiche. Infatti, il latte di capra da cui sono composti è il più simile al latte materno, e ha molte sostanze nutritive tra cui potassio, ferro, calcio, riboflavina, fosforo e taurina, una sostanza molto importante nello sviluppo cerebrale dei bambini; probabilmente per questi due motivi è stato il latte più consumato nell'antichità, prima di essere spodestato dal latte vaccino.

Tra le tante ragioni per cui si consuma il formaggio caprino ci sono sicuramente la sua alta digeribilità, per cui è particolarmente consigliato a chi soffre di intolleranza al lattosio, ma anche la bassa percentuale di grassi, per cui è invece consigliato a chi soffre di ipercolesterolemia. In particolare, se i formaggi sono prodotti con il latte delle capre durante l'estate, questi sono particolarmente magri, infatti i grassi del latte arrivano soltanto a una percentuale tra il 2,7 e il 2,9%, più alta invece in quelli prodotti durante l'inverno.

Nonostante le calorie del latte di capra siano più alte rispetto a quelle contenute nel latte vaccino, nel dettaglio i suoi grassi sono migliori, perché sono di dimensioni minori e quindi più facilmente digeribili; inoltre, ha un contenuto minore di colesterolo, e la sua particolare composizione fa sì che non si verifichi un innalzamento di quest'ultimo nel sangue. Ciò è possibile perché il latte di capra contiene degli acidi grassi a catena corta, che inibiscono l'accumulo del colesterolo e ne favoriscono invece la mobilizzazione dai depositi. Inoltre, il latte di capra è ricco di isomeri dell'acido linoleico coniugato, il CLA, che come dimostrato da alcuni studi recenti, prevengono l'insorgenza di tumori, patologie cardiovascolari, l'aterosclerosi e persino il diabete.

La quantità di colesterolo contenuta nei formaggi di capra varia non solo in base al tipo di formaggio, ma anche secondo la razza di capra che produce il latte e alla sua alimentazione: ad esempio, se le capre vengono allevate in zone in cui possono pascolare e nutrirsi di erbe spontanee, il livello di colesterolo contenuto nel loro latte sarà più basso, rispetto a quello prodotto da capre che si nutrono di erbe e concentrati.

Bisogna comunque stare attenti e fare una distinzione tra i formaggi di capra: infatti, se si intende consumare un formaggio di capra con poco colesterolo, bisogna preferire quelli freschi come il Caprino, o leggermente stagionati, come la Feta, e lasciar perdere invece i formaggi molto stagionati che invece hanno una percentuale più alta di grassi saturi e di colesterolo, a causa della loro stagionatura che ne elimina l'acqua e rende le sostanze nutritive più concentrate, anche per quanto riguarda il colesterolo.

Il formaggio di capra con la più bassa concentrazione di colesterolo è il Caprino fresco. Questo formaggio, stagionato per meno di 24 ore, è povero di calorie, che si attestano sulle 230-250 per 100 grammi di prodotto. Il basso contenuto di calorie è dovuto anche alla presenza consistente di acqua, che lo rende inoltre un prodotto altamente saziante, molto più dei formaggi stagionati.

Un altro formaggio fresco di capra a basso contenuto di colesterolo è lo Stracchino o la Crescenza caprina. Questo formaggio è molto simile a quella prodotta con il latte vaccino, è di colore bianco e la consistenza è morbida, ma il sapore è quello caratteristico del formaggio di capra, così come il suo aroma.

La Feta è invece un formaggio semigrasso a base di latte di capra. Questa viene prodotta da tradizione in Grecia, ma grazie alle esportazioni è possibile trovarla anche in Italia in tutti i supermercati. Ha un basso contenuto energetico, sulle 260 kcal per 100 grammi di prodotto. La Feta si presenta come un formaggio dalla pasta bianca, senza crosta, dalla pasta compatta e friabile; il sapore è acidulo e sapido, e l'aroma è piuttosto intenso.

Tra i latticini freschi di capra a basso contenuto di colesterolo c'è la Ricotta. Questa viene prodotta solo a livello locale, e ha un valore energetico che si attesta sulle 170 calorie ogni 100 grammi di prodotto. Ha un sapore forte, dato dal latte di capra, ma se consumata con la pastasciutta o come ingrediente di ricette complesse come sformati e torte salate, non modifica sostanzialmente il gusto del piatto.