



Formaggi di Capra

I formaggi di capra sono dei latticini con un alto livello nutrizionale, ossia ricchi di sostanze nutritive come calcio, fosforo, proteine e grassi. Scopriamo tutti i vantaggi di consumare formaggi di capra durante i pasti.

I formaggi di capra sono dei latticini dal sapore molto marcato, in grado di attirare un gran numero di estimatori. Il latte di capra è infatti molto apprezzato per le sue innumerevoli qualità organolettiche, prima fra tutte la somiglianza straordinaria con il latte materno. Il latte di capra ha infatti un alto livello di taurina, un amminoacido di cui è ricco anche il latte con cui la madre allatta il proprio figlio, e che svolge molte funzioni tra cui quella antiossidante e di osmoregolazione.

Il latte di capra ha un alto livello nutrizionale, ossia è ricco di sostanze nutritive come il calcio e il fosforo, ottimi per la mineralizzazione delle ossa e dei denti, mentre le proteine, assieme ai grassi, posseggono una struttura molecolare molto semplice, che rende quindi il latte più digeribile rispetto a quello vaccino. È consigliato infatti consumare questo tipo di latte e i formaggi di capra a tutte le età, ma in particolare durante la crescita e la vecchiaia.

Le tipologie di formaggi prodotti con il latte di capra non sono tante, più o meno una cinquantina in tutto il mondo, e si concentrano perlopiù in Francia. Anche in Italia però c'è un buon allevamento di capre, circa un milione, e si è affermato perciò nel tempo un buon consumo di latte e formaggi. L'unico formaggio di capra che ha ottenuto la certificazione D.O.P. nel nostro paese è la Formaggella del Luinese, un formaggio a pasta semidura prodotto nella zona di Varese, in Lombardia.

La formaggella è prodotta con solo latte di capra e viene fatta stagionare per un periodo minimo di 20 giorni.

Il formaggio di capra più consumato sul territorio nazionale è il Caprino. Questa tipologia di formaggio può essere di consistenza molle, dura o semidura, ed è caratterizzato da una crosta che lo racchiude. Questa può essere bianca se si tratta di un formaggio molle, mentre diventa sempre più scura fino a diventare bruna a seconda della sua stagionatura. Il colore del caprino dipende dalla varietà, ma si attesta in genere sul giallo paglierino.

Il sapore di questo formaggio è molto particolare, ha un retrogusto acidulo e l'odore è piuttosto persistente, simile a quello dello yogurt.

Tra i prodotti a base di formaggio di capra è facilmente reperibile in commercio anche il tronchetto di capra; dei lunghi cilindri di formaggio da servire poi tagliati a fette. Un'altra produzione che sta ottenendo sempre più successo è il caprino sotto forma di crema spalmabile: il formaggio di capra confezionato in questo modo risulta più gradevole al palato, perché si può accompagnare gradevolmente sul pane e può essere trattato anche in modo da aggiungere aromi quali olive o erbe o renderlo addirittura piccante.

Un altro tipo di formaggio morbido realizzato col latte di capra è lo Stracchino.

Lo stracchino è un formaggio che per tradizione è tipico del nord Italia, ma se realizzato con latte di capra diventa un prodotto tipico del Lazio. Si caratterizza per un gusto delicato e vagamente acidulo dopo qualche giorno di stagionatura, e si presenta come un formaggio senza crosta, dal colore bianco

perlato.

I formaggi di capra sono spesso consigliati a chi soffre di intolleranza al lattosio perché risultano essere più facilmente digeribili, grazie alla composizione delle proteine.