Ricotta: alimento unico nel suo genere fondamentale per una dieta equilibrata e sana

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno

La ricotta viene erroneamente considerata da molti un formaggio, ma in realtà è un latticino, per la cui produzione non si utilizzano le proteine del latte, ma il siero ottenuto durante il processo di caseificazione.

Durante il riscaldamento del siero originato dal latte di qualsiasi natura (vacca, pecora, bufala, capra), le sieroproteine si coagulano, formando dei fiocchi che affiorano in superficie e vengono raccolti e fatti sgocciolare, per poi essere compattati nelle caratteristiche forme.

Nota per il suo gusto particolarmente dolce, si caratterizza per le sue ottime proprietà nutrizionali: le proteine nobili che derivano dal siero del latte, infatti, hanno un valore biologico elevatissimo, addirittura più alto della carne. In sostanza la loro percentuale di assimilazione è altissima, perché ricche di amminoacidi essenziali, in particolare leucina, valina, treonina.

Per questo motivo la ricotta è un ottimo alimento anche per gli sportivi, per incrementare la massa muscolare.
Gli unici carboidrati presenti nella ricotta sono essenzialmente dati dalla presenza del lattosio, che ne determina anche il sapore generalmente gradito.

Per quanto riguarda i grassi, invece, il valore varia moltissimo in funzione del metodo di preparazione: il siero viene, infatti, spesso addizionato con latte puro o panna, per aumentare la resa e rendere il prodotto più appetibile, dalla consistenza più cremosa. Per questo, in base alle quantità di latte o panna aggiunti, la composizione lipidica può variare da un 5% a circa il 15%.

Variabile è anche il dato relativo al contenuto di sale: durante la lavorazione della ricotta, indifferentemente se prodotta artigianalmente o industrialmente, il sale è quasi sempre aggiunto. La qualità di ricotta che contiene più sodio è quella di pecora che, comunque, ne contiene una quantità minore rispetto a tutti gli altri di tipi di formaggi.

La ricotta contiene poi diversi sali minerali, in particolare calcio e fosforo, vitamine dei gruppi A ed E, che fungono da bioregolatori metabolici e contribuiscono alla calcificazione della struttura ossea.

In conclusione, quindi, l'alto valore proteico, l'elevata digeribilità, il basso contenuto di grassi, l'alto potere saziante, il sapore gradevole e la versatilità di utilizzo in cucina rendono la ricotta un alimento unico nel suo genere ed estremamente valido per il suo consumo in una dieta equilibrata e sana.

Per chi ama cimentarsi con nuove ricette in cucina, forniamo quella per preparare in casa la ricotta.

Gli ingredienti necessari sono 1 litro di latte fresco ed il succo di ½ limone filtrato. Occorrerà scaldare il latte in un pentolino portandolo ad una temperatura di 45°. Nel frattempo si dovrà spremere il succo di mezzo limone e filtrarlo. Quando il latte avrà raggiunto la temperatura di 45° andrà tolto dal fuoco ed unito al succo di limone.

Bisognerà, quindi, mescolare il composto qualche secondo con una frusta e coprirlo con un coperchio per 10 minuti. Trascorso questo tempo si dovrà rompere la cagliata che si sarà formata con un cucchiaio di legno o con una frusta e poi si potrà versarla con un colino in una ciotola, per raccogliere il siero.

Si dovrà, quindi, trasferire la cagliata scolata in una fascella da ricotta. Occorrerà ripetere questo procedimento fino ad esaurire la cagliata.

Una volta terminato, bisognerà coprire con un canovaccio e mettere in frigorifero per circa 3 ore. La ricotta sarà pronta non appena comincerà a solidificarsi nella fascella.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/ricotta-alimento-unico-nel-suo-genere-fondamentale-per-una-dieta-equilibrata-e-sana/99831