

Fromages frais : saint et apprécié

Le fromage frais a plus d'un atout:

- il contient des protéines de haute valeur biologique,
- il est digeste,
- de nombreuses variétés sont également disponibles en versions pauvres en matière grasse, et
- le choix est si varié que chacun y trouve ce qui lui convient du point de vue saveur et utilisation.

Valeur biologique

Le lait de vache contient environ 3.5 pour cent de protéines, dont 80 pour cent de caséines et 20 pour cent de protéines sériques. L'ensemble de la fraction protéique du lait a une valeur biologique de 91, c'est-à-dire que les lactoprotéines sont à peine inférieures à ce point de vue aux ovoprotéines totales (valeur biologique: 100). A noter que la caséine et les protéines sériques ont des propriétés différentes. Alors que la caséine présente une valeur biologique de 77, celle que des protéines sériques dépasse même celle des ovoprotéines, supériorité due principalement à la lactalbumine, qui est quantitativement la protéine sérique la plus fortement représentée. Les fromages frais les plus riches en protéines sériques sont le blanc battu, (la ricotta), le sérac et les fromages double-crème.

Digestibilité

Les protéines contenues dans les fromages frais sont digestes car elles ont été dénaturées (coagulées) sous l'effet de la présure et des lactobacilles. Ce phénomène, qui a lieu normalement dans l'estomac humain, facilite les étapes ultérieures de la digestion par les protéases (enzymes responsables de la dégradation des protéines).

Les protéines des fromages affinés (p.ex. fromages à pâte dure et mi-dure), c'est-à-dire les caséines, sont encore mieux digérées. Les protéases des microorganismes intervenant dans la maturation réduisent en effet une partie de la caséine en ses éléments constitutifs, les peptides, puis les acides aminés (aux propriétés aromatiques), épargnant ainsi à l'organisme le travail de la digestion.



Sources de calcium

Le lait et les produits laitiers sont nos sources de calcium essentielles, raison pour laquelle les fromages frais sont un complément bienvenu de notre alimentation. 100 g de fromage frais couvrent en moyenne 10 pour cent de nos besoins quotidiens en calcium, dont nous avons absolument besoin pour construire notre ossature et pour la santé de nos dents. La même quantité de fromage frais – en plus de sa richesse en vitamine B₁₂ – couvre d'autre part jusqu'à 20 pour cent de nos besoins quotidiens en vitamine B₂. Quant à la teneur de ces produits en vitamines liposolubles A et D, elle dépend de leur taux individuel de matière grasse. Les fromages frais contiennent généralement encore du lactose, dont la concentration varie toutefois fortement selon le procédé de fabrication. Alors que certaines spécialités (p.ex. le mascarpone) n'en contiennent plus que des traces, le cottage cheese en renferme encore 1.5 g/100 g et le séré jusqu'à 4 g/100 g. Ce sont là des données utiles aux personnes ne tolérant pas ce sucre lorsqu'il s'agit de déterminer par des essais leur tolérance aux différents produits disponibles.

Bibliographie

Les fromages frais, tout un monde, Informations et recettes, Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL, 1998

H.-D. Belitz; W. Grosch, Lehrbuch der Lebensmittelchemie Springer Verlag Berlin Heidelberg, 1987

Fromages de Suisse, Une diversité sans limites, Organisation fromagère suisse OFS, 2000

www.uni-hohenheim.de, Ernährungsinformationssystem

Pour de plus amples informations

Fédération des Producteurs Suisses de Lait PSL
Swissmilk
Relations publiques /Centre de compétences «lait»
Susann Wittenberg
Nutritionniste B.Sc.
Weststrasse 10
3000 Berne 6

Téléphone 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch

