Latte e latticini

sani, naturali, per tutti i gusti

swiss milk

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE

swissmilk

Benvenuti in Svizzera
paese del latte

La Svizzera è un paese di prati e pascoli, dove le mucche fan parte del paesaggio e il latte e i latticini sono importanti alimenti di base.

Sommario

Benvenuti in Svizzera **3**
paese del latte
Le mucche Svizzere **4 – 5**
utili e simpatiche
Latte svizzero **6 – 7**
genuino e versatile
Forti, in forma, concentrati e snelli **8 – 9**
con il latte
Yogurt e quark **10 – 11**
leggeri, freschi e delicati
Burro e panna **12 – 13**
sapore e natura allo stato puro
Formaggio svizzero **14 – 15**
vasta scelta e primissima qualità
Un menu per ogni occasione **16 – 17**
in forma tutto il giorno
Moltissime informazioni **18**
latte, alimentazione e ricette

L'agricoltura di un paese deve adattarsi al clima e alla vegetazione. In Svizzera l'erba copre i pascoli alpini, ma anche 70 per cento dei terreni coltivabili, in gran parte destinati all'allevamento, soprattutto bovino. È ovvio, quindi, che il latte e la carne siano i due settori di produzione più importanti dell'agricoltura elvetica. La pratica del pascolo protegge i prati e gli alpeggi, ne impedisce institutionnellement e contribuisce così a conservare il paesaggio tradizionale, prezioso per chiunque ami passare il tempo libero a contatto con la natura. Le mucche sono a tal punto parte integrante dell'immagine della Svizzera da farne, per così dire, la patria del latte. Il mondo del latte e dei latticini, importantissimi alimenti di base, è proprio interessante. Questo opuscolo intende mostrarne tutta la varietà.

Swissmilk

Le mucche svizzere
utili e simpatiche

La mucca è un animale veramente affascinante. È grazie a lei che, ogni giorno, possiamo bere il latte, un alimento di base sano e assolutamente indispensabile.

Perché le mucche masticano e rimasticano?

La mucca è un animale molto occupato: non solo bruca tutto il giorno, ma quando si ferma per una pausa, si mette a ruminare! Il suo perfezionatissimo sistema digestivo le permette di estrarre tutto il possibile dalla sua alimentazione esclusivamente vegetale e di produrre il latte, un alimento di base sano e pregiato.

Dalla vitellina alla mucca

Nel giro di due o tre anni la vitellina diventa una manzetta e infine una mucca adulta. Con la prima figliatura inizia a produrre latte e può essere munta.

Le razze bovine in Svizzera

I contadini svizzeri allevano molte razze bovine, suddivise in razze da latte, razze da ingrasso e razze combinate, e le incrociano tra loro in funzione dell'obiettivo di produzione (latte o carne). Sui pascoli del nostro paese troviamo sovente la simmental, la bruna alpina, la frisona (nera o rossa), la brown swiss e la hérens.

Latte svizzero

Il latte che può fregiarsi del marchio d'origine SUISSE GARANTIE è munto e lavorato esclusivamente in Svizzera. Le mucche che lo producono sono nutrite con foraggio assolutamente privo di organismi geneticamente modificati e sono allevate in aziende agricole che lavorano nel rispetto dell'ambiente e degli animali.

SUISSE GARANTIE

Dal foraggio al latte

La mucca è una maga della trasformazione: dall'erba, che bruca e rumina, estrae preziose sostanze nutritive per produrre il latte, un alimento di base sano e pregiato. Ogni giorno, una mucca svizzera mangia circa 100 chili d'erba, 2.5 chili di foraggio concentrato, 200 grammi di sale e beve tra 50 e 100 litri d'acqua. Quotidianamente produce, in media, 24 litri di latte. La trasformazione dell'erba in latte dura da due a tre giorni.

Come si forma il latte

La vita della mucca è un costante pascolare, brucare, riposare e ruminare, tutta una serie di azioni indispensabili per produrre il latte. Dopo essere stata sommariamente masticata, l'erba è ingoiata e giunge nella prima delle quattro cavità gastriche, il rumine **a**. Passa poi nella seconda, il reticolo **b**, da dove è rigurgitata. Ruminata e ingoiata nuovamente, questa volta giunge prima nell'omaso **c** e poi nell'abomaso **d**. Quando il bolo d'erba è sufficientemente digerito, nelle ghiandole mammarie comincia a formarsi il latte. Per produrre 1 litro di latte, attraverso gli alveoli mammari devono scorrere ben 500 litri di sangue. La mucca è in grado di produrre, ogni giorno, tra 20 e 30 chili di latte.

Latte svizzero
genuino e versatile

Il latte svizzero fa bene alla salute e contribuisce al nostro benessere quotidiano, ma non solo: è anche un alimento ottenuto con metodi accurati e naturali.

Sano

Il latte contiene una quantità eccezionale di sostanze nutritive. È un'importante fonte di calcio: tre porzioni giornaliere di latte o di latticini coprono due terzi del fabbisogno. Il latte garantisce inoltre l'apporto di proteine pregiate (caseina e lattoalbumina), lipidi facilmente digeribili e vitamine (B2 e D). È un alimento di grande valore tanto per i bambini quanto per gli adulti. Senza latte, infatti, è difficile coprire il fabbisogno quotidiano di calcio.

Cosa si trova in 1 dl di latte:

87,3 g di acqua:
disseta e fornisce sostanze nutritive

4,7 g di lattosio:
una fonte di energia che permette di essere sempre in forma

3,9 g di lipidi:
sono facilmente digeribili e danno un buon sapore

3,3 g di proteine:
sono pregiate, saziano e sono indispensabili alla crescita

0,8 g di vitamine e sali minerali:
soprattutto calcio, per ossa forti

Per tutti i gusti

Esistono diversi tipi di latte, che si distinguono per il tenore di grassi e la conservabilità. La scelta va dal latte intero a quello standardizzato, passando per il latte delattosato e i frullati di diversi sapori. Ognuno può trovare il tipo di latte che più gli si addice.

Latte svizzero, perché?

- Perché con i suoi prati e i suoi pascoli, la Svizzera offre le condizioni ambientali ideali per la produzione lattiera.
- Perché le mucche svizzere sono nutrite con foraggio naturale, ossia privo di ormoni, antibiotici o farine animali.
- Perché le mucche svizzere sono allevate in fattorie a conduzione famigliare. Ogni mucca ha un nome proprio.
- Perché il latte svizzero è sottoposto a controlli regolari e molto rigorosi.
- Perché la Svizzera protegge gli animali con una delle legislazioni più severe del pianeta.
- Perché il 98 % dei contadini svizzeri lavora nel rispetto di standard ecologici.

Natura e tradizione

Da sempre il latte è sinonimo di alimentazione sana. Ma è anche di più: la sua versatilità arricchisce ogni menu e aiuta a nutrirsi in modo variato e saporito. Il latte è un alimento naturale, proveniente da aziende agricole a gestione famigliare che lavorano nel rispetto di rigorose direttive per la protezione degli animali. Poiché è prodotto localmente, non richiede lunghi tragitti di trasporto. Nel nostro paese di prati e pascoli, è ovvio che il latte abbia una lunghissima tradizione. Dobbiamo fare tesoro dei suoi vantaggi sociali ed ecologici!

Forti, in forma, concentrati e snelli con il latte

Le sostanze presenti nel latte non aiutano solo a crescere, diventare forti e sentirsi bene, ma sono utili anche per concentrarsi o perdere peso.

Mela o latte?

L'apporto energetico del latte corrisponde a circa 65 kcal per 100 ml e equivale a quello di una mela. Il latte, tuttavia, contiene molte più sostanze nutritive. È facilmente digeribile e sazia senza causare una spiacevole sensazione di pesantezza, contribuendo così al benessere generale.

Concentrati – con il latte

Il latte fornisce tutte le sostanze nutritive necessarie al buon funzionamento del cervello: lattosio per un tasso glicemico costante, calcio per nervi saldi, proteine per superare le situazioni di stress, lipidi facilmente digeribili e vitamina B2 per concentrarsi.

Snelli – con il latte

Il latte aiuta a perdere chili e, in seguito, a mantenere il peso raggiunto. Le proteine saziano, il calcio aiuta a bruciare i lipidi e inibisce la formazione di massa grassa. La vitamina D, infine, influisce positivamente sul metabolismo lipidico.

3 porzioni di latte

Secondo gli esperti, un'alimentazione sana e variata comprende anche, ogni giorno, tre porzioni di latte o latticini. Ad esempio 2 dl di latte, 180 g di yogurt e 40 g di formaggio.

Forti – con il latte

Un sistema osseo sano ha bisogno di molto movimento e di un'alimentazione equilibrata, con un apporto sufficiente di calcio, proteine e vitamina D. Il latte fornisce proprio queste sostanze, in grandi quantità e in buone proporzioni.

In forma – con il latte

Il latte è certamente la prima bevanda energetica della storia! Dopo lo sforzo sportivo, occorre ripristinare le riserve di energia, rimettere in forza i muscoli e riequilibrare i deficit di liquidi. Il latte, semplicemente così o profumato con un po' di cioccolato, è un aiuto naturale per la fase di recupero.

Yogurt e quark
leggeri, freschi e delicati

Lo yogurt e il quark sono ingredienti che si possono declinare in tantissimi modi. Sono quindi perfetti per una cucina variata, sana e leggera.

Latticini scremati o interi?

La scrematura, completa o parziale, elimina i lipidi ma anche molti preziosi acidi grassi e le vitamine liposolubili A, D e E. Senza contare che toglie una parte del sapore, poiché i lipidi sono un importante vettore di aromi.

Lo yogurt favorisce la digestione

I lattobacilli, in particolare quelli probiotici, influiscono positivamente sul funzionamento della flora intestinale e aiutano l'organismo a combattere gli agenti patogeni.
Sebbene lo yogurt contenga ancora relativamente molto lattosio, risulta sovente ben digesto anche per le persone con un'intolleranza.

Il quark sazia

Di tutte le sostanze nutritive, le proteine sono quelle che saziano meglio. Poiché il quark ne contiene molte, è perfetto per smorzare, a lungo, la sensazione di fame.

Vasta scelta di yogurt

Yogurt nature, alla frutta, aromatizzato, più o meno denso, con lattobacilli probiotici per una sana flora intestinale…
L'offerta è così ampia che ce n'è davvero per tutti i gusti!

A ognuno il suo quark

In commercio si trovano diversi tipi di quark, con un tenore variabile di grassi e, quindi, con una consistenza più o meno cremosa: quark magro, semigrasso, ¾, intero e alla panna.

Due ingredienti portentosi

In cucina lo yogurt e il quark sono polivalenti. Freddi o caldi, come spuntini rapidi o ingredienti di un piatto più elaborato, per un pic-nic o da gustare a casa: le possibilità sono davvero infinite.

Burro e panna
sapore e natura allo stato puro

Con la panna si produce il burro. Entrambi sono indispensabili per una cucina naturale e saporita.

La margarina contiene meno calorie del burro?

No! Dal punto di vista calorico, il burro e la margarina sono praticamente identici. Entrambi sono formati soprattutto da grassi, e 1 grammo di grassi fornisce 9.3 kcal, indipendentemente dal fatto che sia di origine vegetale o animale.

Il burro giusto per il piatto giusto

Il burro è perfetto per i piatti freddi e per quelli caldi: non solo da spalmare su una bella fetta di pane, ma anche per molti tipi di cottura. Esistono numerose varianti di burro, adatte a ogni gusto e ogni impiego.

Burro – più naturale di così

Il burro è un prodotto assolutamente naturale, che si ottiene lavorando il grasso del latte, ossia la panna. Le sostanze che lo compongono sono particolarmente pregiate. Nessuna traccia di additivi quali emulsionanti, stabilizzanti, coloranti o aromi. Contrariamente alla maggior parte degli oli e dei grassi di origine vegetale, il burro è ottenuto con un sistema di produzione ecologico, che non prevede trasporti su lunga distanza né sistemi di fabbricazione complicati e che non consuma troppa energia.

Burro – semplice e buono

Il burro è un grasso alimentare facilmente digeribile e di produzione locale. È importantissimo per coprire il fabbisogno di acidi grassi, di cui presenta un ampio spettro, e di vitamine liposolubili, in particolare la vitamina D. Inoltre è assai digesto, molto più degli altri grassi utilizzati in cucina. I ricercatori sono unanimi: il burro fa bene alla salute e non c'è ragione di rinunciarvi!

Panna – indispensabile per la cucina

Per una cucina leggera, rapida e moderna, la panna è semplicemente indispensabile. Cosa si sposa meglio con la verdura di stagione, un piatto di pasta o di patate, uno sformato, una crostata o un dessert? La panna dà un buon sapore a qualsiasi ricetta.

La panna giusta per il piatto giusto

La panna esiste in numerose varianti e per le abitudini culinarie più disparate. Ce n'è per tutti i gusti: la doppia (molto saporita) e l'acida (leggera), la pastorizzata (fresca e delicata) e l'uperizzata (conservabile a lungo), quella per salse o quella già montata (praticissime). Quando si dice versatile…

Formaggio svizzero
vasta scelta e primissima qualità

In Svizzera il formaggio ha una tradizione secolare, tuttora tramandata. Risultato: ben 450 diverse specialità!

Come si formano i buchi del formaggio?

L'occhiatura, cioè i famosi «buchi del formaggio», è dovuta a un processo di trasformazione del lattosio, che libera anidride carbonica. Le bolle di gas che non riescono a uscire attraverso la pasta e la crosta scoppiano e formano i buchi.

Vasta scelta

Fresco o a pasta dura? Più o meno stagionato? A crosta fiorita o a crosta lavata? Magari erborinato? Il mondo del formaggio svizzero è molteplice poiché attraversato da tante sottili differenze, che cominciano già dal tipo di latte (mucca, capra, pecora o bufala), ma dipendono anche dal tenore di grassi, dal tipo di cagliatura, dalla quantità di acqua e dalle tecniche di affinamento. Una cosa è certa: il formaggio rende interessante qualsiasi menu.

Un pregiato prodotto naturale

Il formaggio svizzero è genuino al 100%, poiché è prodotto esclusivamente con latte, caglio, sale e colture di lattobacilli. Nel rispetto delle normative decise dalle loro associazioni di categoria, i casari svizzeri rinunciano all'uso di additivi artificiali quali caglio geneticamente modificato, conservanti ad azione antibiotica, coloranti, antifermentativi o sostanze per trattare la crosta.

Ad esempio:

formaggio fresco: cottage cheese, quark, mozzarella
formaggio a pasta molle e crosta fiorita: Camembert Suisse, Tomme vaudoise
formaggio a pasta molle e crosta lavata: Vacherin Mont d'Or AOP
formaggio a pasta semidura: Appenzeller®, Tilsiter, Raclette Suisse
formaggio a pasta dura: Emmentaler AOP, Le Gruyère AOP
formaggio a pasta extradura: Sbrinz AOP

Il latte è un problema? Il formaggio può essere d'aiuto

Tra tutti i latticini, il formaggio è quello più ricco di calcio; più è stagionato, più ne contiene. Per chi soffre di un'intolleranza al lattosio, il formaggio svizzero è la soluzione ideale. Se a pasta molle contiene ancora solo pochissimo lattosio, a pasta dura e semidura non ne presenta più alcuna traccia, e può essere digerito senza difficoltà anche da chi è allergico.

Ingegneria genetica al bando

I contadini svizzeri rinunciano spontaneamente all'ingegneria genetica nella produzione di derrate alimentari. Per quanto concerne il formaggio, sono tenuti a provare ai vari servizi di ispezione che le loro mucche non sono nutrite con foraggio contenente organismi modificati geneticamente. Nel caseificio, poi, al momento della lavorazione del latte, non si utilizzeranno né caglio modificato geneticamente né altri additivi artificiali.

Un menu per ogni occasione in forma tutto il giorno

In un giorno, il latte e i latticini devono figurare almeno tre volte al menu. La scelta è così vasta, che non è certo difficile trovare la ricetta giusta!

Colazione
per pigroni:
cracker integrali con uno yogurt
per buongustai:
riso al latte con fragole
per frettolosi:
latte macchiato alle spezie

Spuntino
per quel certo languorino:
muffin al formaggio fresco
per la voglia di sgranocchiare:
carote e gambi di sedano
per il picnic:
toast integrali con cottage cheese e verdura

Pranzo
a casa:
enchilada di pollo al formaggio raclette
al lavoro:
insalata di pasta con salsa allo yogurt
in viaggio:
panino al formaggio

Cena
in famiglia:
pizza al mais
per single:
asparagi, arrosto e yogurt alle erbe
per gli sportivi, prima dell'allenamento:
insalata di patate al formaggio

Ogni giorno 3 x latte
Integrare nell'alimentazione quotidiana tre porzioni di latte o latticini non è difficile, anzi. Queste e moltissime altre ricette si trovano su www.swissmilk.ch/ricette.

Moltissime informazioni
latte, alimentazione e ricette

Tenersi al corrente, sperimentare nuovi manicaretti e trovare buoni consigli – tutto a portata di clic.

Un ricettario geniale
Con oltre 5000 ricette gratuite, Swissmilk offre in rete la più grande raccolta culinaria illustrata della Svizzera. Pasti rapidi per i menu di tutti i giorni, deliziosi dolci al forno o piatti raffinati per conquistare gli ospiti: www.swissmilk.ch/ricette è un'incredibile fonte di ispirazione!

Infoline alimentazione
Le collaboratrici e i collaboratori scientifici di PSL sono volentieri a disposizione di chi vuole approfondire le sue conoscenze su un'alimentazione sana e equilibrata o ha domande sul latte e i latticini.
e-mail:
nutrizione@swissmilk.ch
telefono: 031 359 57 56

Il latte in rete
Sul sito www.swissmilk.ch si trovano moltissime informazioni sul latte, i latticini e un'alimentazione sana. La pagina www.swissmilk.ch/bmi propone anche una funzione per calcolare l'indice di massa corporea.

Sigla editoriale
Editore: Produttori Svizzeri di Latte PSL, Swissmilk, Berna
A cura di: Céline Jagisch, specialista PR dipl. fed., Swissmilk, Berna
Traduzione: Trait d'Union, Berna
Foto: Swissmilk, Berna
Grafica: Grafix Jungo, Münsingen
Litografia: Denz Lith-Art, Berna
Stampa: Merkur Druck AG, Langenthal

141157I

© Swissmilk 2012
2015, seconda edizione riveduta

www.swissmilk.ch – tutto su latte e latticini!

Produttori Svizzeri di Latte PSL
Swissmilk
Public Relations
Weststrasse 10
casella postale
3000 Berna 6

telefono 031 359 57 28
fax 031 359 58 55
pr@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch