



IL LATTE

Scheda attività

Il latte, per definizione, è il prodotto delle ghiandole mammarie delle femmine dei mammiferi. La sua produzione inizia subito dopo il parto, per nutrire i piccoli e per sostenerne la crescita nelle prime fasi della vita, fino a che non sono in grado di nutrirsi autonomamente.

Il latte è uno degli alimenti maggiormente presenti nella dieta dell'uomo in tutte le fasi della vita, inizialmente è quello materno, poi, dopo lo svezzamento, quello vaccino o degli altri mammiferi.

Secondo la legislazione italiana con la parola "latte" è definito quello prodotto dalla mucca (o vacca), mentre se proviene da altri mammiferi allevati (capra, pecora, bufala, ...) deve sempre essere indicata la specie di provenienza.

Appena munto il latte viene filtrato (passando attraverso filtri molto sottili vengono eliminati eventuali residui solidi) e raffreddato. Successivamente, con camion cisterna, viene raccolto dai vari produttori e portato ai centri di raccolta del latte, alle centrali del latte o ai caseifici.

Qui il latte è sottoposto ad alcuni trattamenti che lo rendono sicuro dal punto di vista sanitario e pronto per la commercializzazione. Il primo di questi trattamenti è la **pastorizzazione**, con cui il latte viene portato velocemente a 75°C e poi raffreddato ancora a 4°C per eliminare i microrganismi patogeni. Possono seguire, poi, altri trattamenti come la scrematura, che è il processo attraverso cui vengono separate la componente grassa da quella idrofila (siero), la microfiltratura, la sterilizzazione, ecc.

Tutti questi trattamenti, pur mantenendo inalterati il gusto e le caratteristiche naturali del latte, possono portare piccole variazioni delle caratteristiche chimico-fisiche e degli aspetti nutrizionali della materia prima. Sul mercato, infatti, esistono vari tipi di latte, che differiscono per il contenuto di grassi, per i processi/trattamenti a cui è sottoposto il latte per migliorarne la conservazione, la salubrità e il consumo, oltre che per venire incontro alle esigenze dei consumatori.

Sull'etichetta si possono trovare le seguenti diciture:

- **Latte intero:** è il più nutriente, ma anche il più grasso (contenuto medio di grassi fra 3,1% e 3,8%) e il più calorico (circa 600 kcal per litro).
- **Latte parzialmente scremato:** è sottoposto ad una parziale scrematura e per questo risulta meno grasso (contenuto di grassi tra 1,5% e 2%).
- **Latte scremato o magro:** subisce una scrematura quasi completa, per cui risulta povero di grassi (contenuto di grassi minore di 0,3%), ma risulta anche poco nutritivo (350 kcal ogni litro) e povero di vitamine A e D.
- **Latte crudo:** è un latte appena munto, filtrato e refrigerato. È venduto direttamente in azienda o nei distributori automatici e deve essere sempre bollito prima del consumo. Produzione e vendita devono sottostare a precise norme di sicurezza, definite per legge, e le aziende di produzione devono garantire le migliori condizioni igieniche.

- **Latte in polvere:** è eliminata l'acqua, fatta evaporare in apposite torri di essiccazione. Al momento dell'utilizzo va aggiunta l'acqua. La conservazione è molto lunga in quanto in mancanza di umidità i microrganismi non possono proliferare.

Composizione:

Il latte è uno degli alimenti più completi e nutrienti della nostra dieta, questa la composizione chimica media del latte intero:

- 87,3% Acqua
- 4,6% Carboidrati, lo zucchero tipico è il lattosio
- 4,1% Grassi
- 3,3% Proteine, le principali sono la caseina e le sieroproteine
- 0,7% Sali minerali (fra cui: potassio 150 mg, calcio 119 mg, fosforo 93 mg, sodio 50 mg) e Vitamine (A, D, E, C e del gruppo B)

Il latte fornisce circa 268 kj / 64 kcal ogni 100 g di prodotto.

Fonti bibliografiche di riferimento

Latte e derivati, produzione, commercializzazione, ricette: www.lattetrevalli.it

Qualità, tracciabilità, informazione sui prodotti di qualità: www.qm.marche.it

Latte e derivati, salute e benessere: www.assolatte.it

Approfondimenti

Normativa, legislazione italiana, etichettatura, prodotti tipici e certificati: www.politicheagricole.it

Linee guida per una sana alimentazione, composizione degli alimenti: <http://nut.entecra.it>

Attività 1:

Il latte non è tutto uguale. Con un'attenta analisi sensoriale gli alunni si possono accorgere che sapore, odore, colore variano notevolmente in base alla composizione e ai trattamenti a cui è stato sottoposto il latte.

Acquista due o tre confezioni di latte di tipologie diverse, una volta in classe, metti i diversi tipi di latte in bicchierini (meglio se trasparenti) e poi chiedi ai bambini di analizzarli molto attentamente.

Distribuisce il primo bicchiere. Invitali a osservare, annusare e poi assaggiare con attenzione e a compilare la scheda sottostante. Fai ripetere le osservazioni sugli altri due campioni.

A fine degustazione invitali a riflettere su quali sono le differenze principali dei tre campioni.



Attività 2:

Possiamo ingannare i nostri sensi? Cambiando il colore, possono modificarsi il sapore e l'odore? Per questa attività vanno utilizzati dei coloranti alimentari inodore e insapore, che sono reperibili al supermercato.

Acquista una confezione di latte, e suddividila in tre contenitori diversi, aggiungi i coloranti ed eventualmente un po' di zucchero.

Il primo contenitore deve rimanere bianco, al naturale", nel secondo aggiungi un colorante alimentare (p.e. rosso) e nel terzo un altro colorante (p.e. un colore che piace poco ai bambini, il viola). Dopo aver mescolato con cura versa i tre latti in altrettanti bicchierini di plastica trasparenti e fai assaggiare a ciascun alunno i tre latti di colore diverso, invitandoli ad annotare le loro sensazioni nella scheda allegata.

A fine degustazione invitali a riflettere su quali sono le differenze principali dei tre campioni.

N.B.: La stessa attività può essere ripetuta con lo **yogurt**, acquistando vasetti diversi (yogurt bianco, ai diversi frutti, ecc.) o con i formaggi.

A cura di Alimos Soc. Coop. – www.alimos.it



Per info:

Segreteria organizzativa - Alimos Soc. Coop.
Tel. 0547 317091 – email segreteria@scuolasilatte.it



Scheda "Degustazione del latte"

Una mucca per amica – a scuola di latte

Assaggio il latte

	Che aspetto ha?	Che odore ha?	Che sapore ha?	Note particolari
Campione 1				
Campione 2				
Campione 3				

Quale ti piace di più? campione 1 campione 2 campione 3

Per quale motivo? _____

Quale assomiglia maggiormente a quello che bevi normalmente a casa?

campione 1 campione 2 campione 3

Per quale motivo? _____

Nome: _____ Nome plesso: _____
 Indirizzo: _____
 Classe e sezione: _____ Località: _____ Prov. _____

A cura di Alimos Soc. Coop. – www.alimos.it



Per info: Segreteria organizzativa
 Tel. 0547 317091 – email segreteria@scuolasilatte.it



Scheda “Degustazione del latte colorato”

Una mucca per amica – a scuola di latte
Assaggio il latte colorato

	Sapore	Consistenza	Odore	Aroma
Latte bianco				
Latte rosso				
Latte viola				

Quale campione preferisci? _____

Per quale motivo? _____

Quale campione assomiglia maggiormente allo yogurt che mangi di solito?

Per quale motivo? _____

Nome: _____ Nome plesso: _____

Indirizzo: _____

Classe e sezione: _____ Località: _____ Prov. _____

A cura di Alimos Soc. Coop. – www.alimos.it



Per info: Segreteria organizzativa
 Tel. 0547 317091 – email segreteria@ascuolasilatte.it