

Il latte di capra

Un alimento che va sempre più conquistando l'interesse di consumatori consapevoli e attenti a metodi di produzione meno aggressivi e allineati con le tradizioni alimentari delle aree rurali.

Stiamo parlando del latte di capra che, per la ricchezza e varietà delle sue proprietà nutrienti che lo rendono assai simile al latte materno. E' particolarmente indicato per bambini e anziani, e generalmente tollerato anche da chi è allergico alle proteine del latte vaccino.

È un alimento prezioso e leggero del latte vaccino, dall'elevato contenuto di calcio, ma anche di potassio, rame, fosforo manganese, ferro e vitamine, utilizzato tradizionalmente per produzione casearia, latte e burro di capra trova anche impiego nella cosmesi, per le particolari proprietà idratanti ed emollienti.

Questo latte dal colore particolarmente bianco dovuto all'assenza di betacaroteni, ha un'altra particolarità: le sue proteine sono meno allergeniche di quelle del latte di vacca, latte e formaggi di capra, oggi anche yogurt, gelati e budini consentono a chi soffre d'intolleranze al latte di vacca (alle proteine, non al lattosio), di assicurarsi una ricca fonte di nutrienti.

Studi recenti avrebbero inoltre dimostrato nel latte di capra un elevato contenuto in CLA (acido linoleico coniugato), molecola che gioca un ruolo protettivo contro il cancro e verso patologie cardiovascolari o il diabete.

Sviluppare pertanto l'allevamento caprino può rappresentare non solo un'opportunità per il futuro del territorio, favorendo anche il recupero di aree montane e zone rurali semiabbandonate, ma un concreto supporto alla salute di migliaia d'italiani che spesso al supermercato trovano prodotti, ancorché ottimi, di provenienza francese, piuttosto che nostrana.