

9 agosto 2010 12:29

Formaggi: la mozzarella e' grassa o magra? Come un formaggio magro puo' diventare grasso

di [Primo Mastrantoni](#)



Con la stagione calda in arrivo molti pensano di mantenersi a dieta, onde evitare l'esposizione di eccessive rotondità sulle spiagge. Ragionare di dieta e pensare ai formaggi e' tutt'uno, specialmente se siamo convinti che i formaggi siano dietetici. Vediamo di fare un po' di chiarezza. Puo' un formaggio magro diventare grasso? Formalmente si', perche' la normativa e' curiosa. Per legge infatti si calcola la percentuale di grasso sul formaggio secco, al quale e' stata sottratta l'acqua, e non sul prodotto venduto al consumatore. Se un formaggio ha una percentuale di acqua dell'80% e il grasso e' il 10%, cioe' il formaggio e' magro, tolta l'acqua rimane un 20% di prodotto, del quale la meta' e' costituita da grasso, quindi quel formaggio per legge ha il 50% di lipidi, di conseguenza e' grasso.

Insomma la mozzarella e' grassa o magra? Per fortuna le tabelle "legali" sono diverse da quelle "nutrizionali" e quindi possiamo riferirci alla realta' cioe' al prodotto che il consumatore acquista. La mozzarella e' tra i formaggi un prodotto magro, perche' 100 grammi contengono il 60% di acqua, il 20% di proteine e il 16% di grassi. Quando ci nutriamo con mozzarella ingeriamo prevalentemente acqua, ecco perche' si puo' mangiare senza difficolta' un etto di mozzarella ma difficilmente si puo' banchettare con l'equivalente di parmigiano, il quale contiene il 29,5% acqua, il 26% di grassi, il 36% di proteine, il che lo rende particolarmente nutriente. Riportiamo la tabella con la percentuale di grasso in alcuni formaggi.

VERA PERCENTUALE DI GRASSI NEI FORMAGGI

- * 10% - 20%: scamorza, ricotta di pecora, mozzarelle.
- * 20% - 40%: fior di latte, caciottina fresca, stracchino, grana, parmigiano, fontina, caciotta di pecora, pecorino, provolone, groviera.
- * 30% - 40%: emmenthal, caciocavallo, gorgonzola.
- * Oltre 40%: burrini, mascarpone.