

# MA CHE BONTA'!



## LA RICOTTA

Il termine ricotta deriva dal termine latino “recocta” che significa cotta di nuovo, proprio ad indicare la cottura del siero dopo la produzione del formaggio.

Consumato fin dall'antichità, veniva considerato un alimento di scarsa qualità in quanto proveniente dagli scarti del formaggio. Rivalutata negli anni, oggi è considerato il più nobile tra tutti i latticini in quanto la qualità proteica è nettamente superiore rispetto a quella dei formaggi a differenza del contenuto di grassi, che invece è notevolmente inferiore.

Quando non diversamente specificato, con il termine ricotta, si intende quella vaccina, ma può anche derivare dal latte di pecora, di capra, di bufala o misto. Le caratteristiche nutrizionali varieranno al variare dell'origine.

La ricotta viene prodotta in tutta Italia, con caratteristiche organolettiche che variano da Regione a Regione.



# ASPETTI DIETETICI E SALUTARI

## PROPRIETA' NUTRITIVE DELLA RICOTTA:

100g di ricotta forniscono meno di 150 calorie.

- ✓ Circa 9 g di proteine cioè quasi la metà di quante ne fornirebbe la stessa quantità di carne bovina, ma di qualità superiore.
- ✓ 57 Mg di colesterolo. La maggior parte dei formaggi ne contiene in media una quantità superiore.
- ✓ Apporta circa 1/3 del fabbisogno quotidiano di calcio e fosforo.
- ✓ Fornisce circa il 16% del fabbisogno giornaliero di Vitamina A fondamentale per il corretto funzionamento della vista e del sistema immunitario.

Contiene inoltre altre sostanze importanti per il mantenimento della pressione sanguigna, per la buona funzione intestinale, per la regolazione del metabolismo.



## INFORMAZIONI:

Le proteine della ricotta sono diverse dalle caseine dei formaggi. Simili alle albumine e globuline dell' uovo hanno valore biologico elevato rispetto alla precedenti poiché ricche di aminoacidi essenziali. Sono più digeribili di quelle presenti nella carne, pesce, formaggi e legumi.

Le proteine del siero svolgono un ruolo importante nella determinazione della sazietà: tanto maggiore è la quota proteica tanto maggiore sarà l'effetto saziante.

# FINGERFOOD PER TUTTI



## PALLINE DI RICOTTA CACAO E COCCO:

Per preparare le palline di ricotta cacao e cocco sono necessari:

- 300 g di ricotta,
- 100 g di farina di cocco,
- 100 g di zucchero
- 100 g di cacao amaro.

Per prima cosa setacciare la ricotta in una ciotola e unire lo zucchero. Lavorare il tutto fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

Dopo aver amalgamato bene il tutto, unire il cacao setacciato e mescolare nuovamente con un cucchiaino di legno abbastanza energicamente in modo da far sciogliere bene il cacao senza che si formino i grumi.

Non appena il composto sarà pronto, formare delle palline della grandezza di una noce.

Passare ogni pallina nella farina di cocco, quindi disporle in un vassoio in frigorifero per qualche ora prima di servirle.

## LO SAPEVI CHE...

### RICOTTA SALATA UMBRA

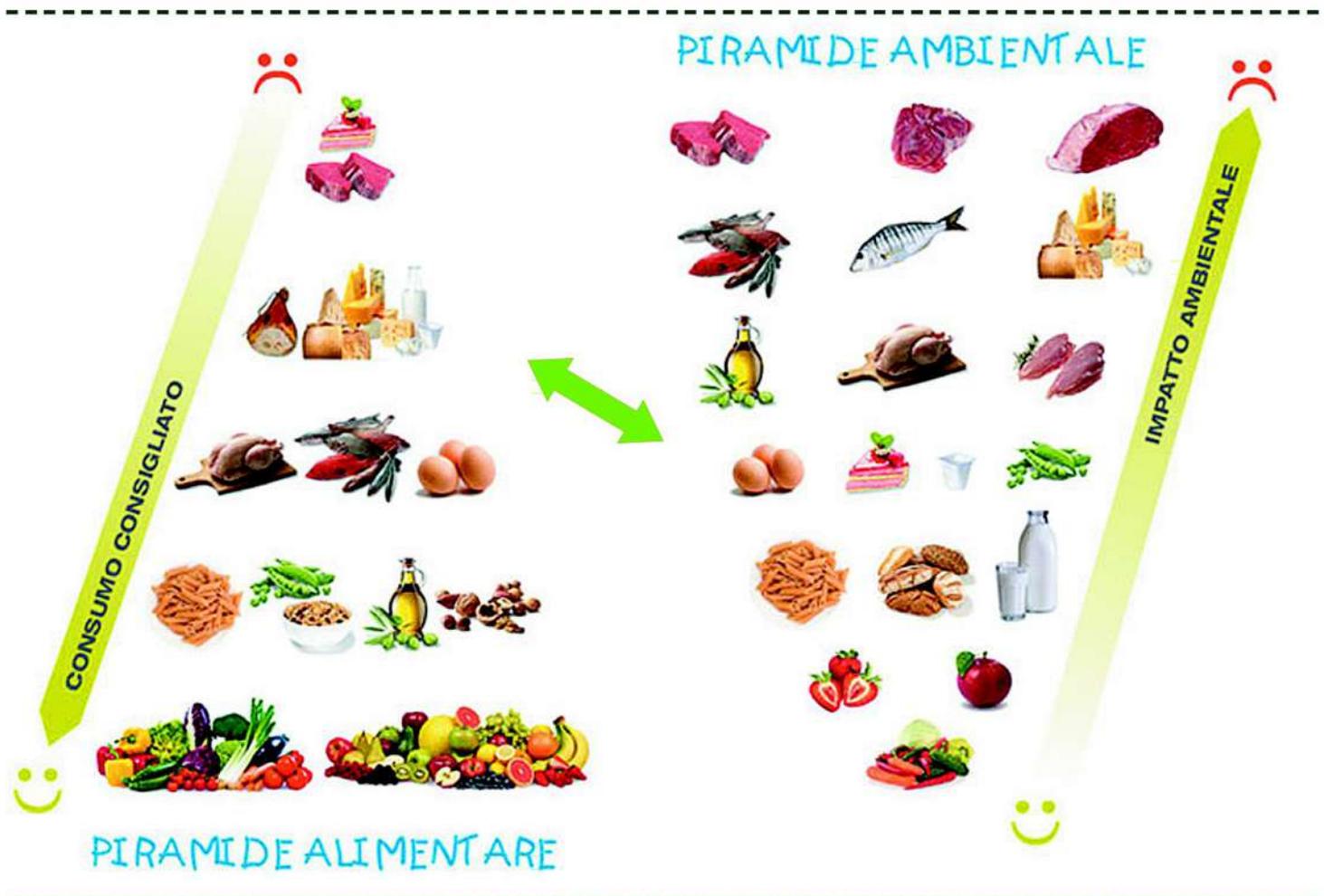
La ricotta salata umbra è un retaggio della pastorizia e della transumanza.

I casari infatti la confezionavano quando la produzione era notevole e il prodotto non aveva un consumo immediato.

Questo tipo di ricotta, generalmente prodotta a partire da latte ovino o misto ovino-vaccino, ha una caratteristica forma a pera e spesso è ricoperta con la crusca, soprattutto quando destinata ad una stagionatura lunga (4-6 mesi).

La sua natura salata la rende un valido condimento utilizzabile per aumentare l'appetibilità dei piatti.

Addirittura, se consumata fresca (massimo 10 giorni di stagionatura), può essere utilizzata al posto del parmigiano o del pecorino anche da soggetti con allergie ed intolleranze.



## DEL LATTE NON SI BUTTA VIA NIENTE...

Pur essendo un prodotto caseario, la ricotta è un latticino atipico che si ottiene dal siero di latte privato delle sue parti grasse. Bianca e semplice è un prodotto antico di grande pregio molto amato da San Francesco.



ELABORAZIONE CONTENUTI: Servizio Dietetico del Comune di Spoleto, Dietista Elena Foglia e volontarie nell'ambito del progetto Servizio Civile "Ma che bontà" anno 2016.

PROGETTAZIONE E GRAFICA: Cooperativa Sociale B+