

RICOTTA: COS'È, BOH! LE ADULTERAZIONI

Roma, 12 Novembre 1999.

Dovrebbe essere un "latticino derivato dalla ricottura del siero del latte, residuo dalla lavorazione del formaggio" ma una norma precisa che definisca cosa è la ricotta non c'è -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. La ricotta (di pecora) è un alimento "leggero", fatto essenzialmente di acqua 74%, di grassi 11.5%, di proteine 9.5% e di zuccheri 4.2%, adatta a chi vuole mangiare leggero perchè 100 grammi di ricotta forniscono appena 157 kcalorie, cioè l'equi-

valente di un bicchiere e mezzo di vino. Per questo motivo la richiesta di ricotta è aumentata e alcune ditte aggiungono al prodotto base latte o crema di latte, che rende la ricotta più cremosa e anche spalmabile, con effetti piacevoli ma ingannevoli perchè viene persa la caratteristica leggerezza del prodotto stesso. In attesa che il legislatore regoli la questione consigliamo ai consumatori di diffidare da ricotte cremose o "light". La ricotta è di per sé "light".

