

Gli editoriali.

Quali sono i formaggi magri?

Scopri quali sono i formaggi magri, la loro classificazione, le varie tipologie e le loro caratteristiche.

I **formaggi magri** contengono una **percentuale di grassi inferiore** rispetto ad altre tipologie di formaggi. Scopriamo quali sono e le loro caratteristiche.

Formaggi magri: i criteri della classificazione

In generale, i formaggi possono essere classificati in base a diversi criteri, ossia: il tipo di **latte utilizzato**; la percentuale di **grassi**; la **consistenza della pasta** in base al suo contenuto di acqua; il metodo di **lavorazione** e la **temperatura** di cottura; la **stagionatura**; la **denominazione**.

A determinare l'**apporto calorico di un formaggio** e la sua **quantità di lipidi** sono principalmente la **tipologia di latte impiegato** per la sua produzione e la sua **stagionatura**. In base alla legge **n. 396 del 2 febbraio 1939**, i formaggi sono stati classificati in questo modo per quanto riguarda la percentuale di sostanza grassa in essi contenuta:



- **Formaggi magri:** quelli contenenti una percentuale di sostanza grassa, sul secco, inferiore al 20%;
- **Formaggi semigrassi:** quelli contenenti una percentuale di sostanza grassa, sul secco, compresa tra il 42 e il 20%;
- **Formaggi grassi:** quelli contenenti una percentuale di sostanza grassa, sul sesso, superiore al 42%.

La legge comunitaria n. 142 del 19 febbraio 1992 ha però sostituito la legge precedente, abolendo la vecchia distinzione. Per questa ragione oggi non è più previsto un contenuto minimo di materia grassa nei formaggi, tranne per quelli a denominazione d'origine e a denominazione tipica, la cui produzione è regolata da norme specifiche. La nuova legge, però, ha introdotto **nuovi criteri per la classificazione dei formaggi** in base alla **quantità di grassi**, che si può riassumere come segue:

- **formaggi magri**: percentuale di grassi sulla sostanza secca inferiore al 20%;
- **formaggi leggeri**: percentuale di grassi sulla sostanza secca compresa tra il 20 ed il 35%;
- **formaggi medio-leggeri**: percentuale di grassi sulla sostanza secca tra il 36 e il 43%;
- **formaggi medio-grassi**: percentuale di grassi sulla sostanza secca tra il 44 e il 47%;
- **formaggi grassi**: percentuale di grassi sulla sostanza secca tra il 48 e il 52%;
- **formaggi molto grassi**: percentuale di grasso sulla sostanza secca maggiore del 53%.

L'elenco dei formaggi magri

Considerando nello specifico i formaggi magri, ecco una lista dei principali prodotti:

- **Formaggi magri**: Cagliate magre, formaggi freschi e ricotta totalmente scremati;
- **Formaggi leggeri**: Formaggi freschi semimagri, ricotta vaccina, formaggio di grana e formaggi duri di montagna parzialmente scremati.
- **Formaggi medio-leggeri**: caprini, Montasio, Bra, Canestrato, Asiago d'Allevio.

Quali sono i 5 formaggi più magri?

Per scoprire quali sono i formaggi più magri, bisogna sempre consultare la **tabella dei i valori nutrizionali**, per verificare non solo la **quantità di grassi**, ma anche l'**apporto calorico** di ogni prodotto. Ecco una classifica dei cinque formaggi più magri in base alle loro **calorie per 100 grammi di prodotto**:

1 – **Fiocchi di latte**: sono un tipo di formaggio fresco dal sapore delicato, ottimi per le diete perché saziano e apportano circa **98 calorie**, con un contenuto di grassi pari a circa 4,3 gr (di cui 1,7 di saturi);

2 – **Ricotta vaccina**: è la ricotta ottenuta con il latte di vacca e apporta circa **136 calorie** (146 quella di latte intero) con un contenuto di grassi pari a 10,9 gr (di cui 6,8 saturi);

3 – **Quark**: è un formaggio fresco a pasta molle simile alla ricotta, prodotto con latte caprino o di pecora. Apporta circa **159 calorie** con un contenuto di grassi di circa 0,2 gr (di cui saturi 0,1);

4 – **Formaggio spalmabile light**: apporta circa **160 calorie**, con un contenuto di grassi pari a circa 12 gr (di cui 8,4 saturi);

5 – **Mozzarella light**: apporta circa 163 calorie, con un contenuto di grassi pari a circa 9 gr (di cui 5,8 saturi).

La lista degli altri formaggi magri

Ecco un elenco degli altri principali formaggi magri e il loro **apporto calorico indicativo per 100 gr di prodotto**:

- **Stracchino light**: 175 calorie (circa 10 gr di grassi, di cui 7 gr saturi);
- **Ricotta mista di latte di pecora e vacca**: 204 calorie (circa 10,4 gr di grassi, di cui 6,6 gr saturi);
- **Caprino**: 240 calorie (circa 16 gr di grassi, di cui 8 gr saturi);
- **Feta greca**: 250 calorie (circa 21 gr di grassi, di cui 14 gr saturi);
- **Primo sale**: 265 calorie (circa 21,5 gr di grassi, di cui 15,4 saturi).

Le caratteristiche dei formaggi magri

Tutti i formaggi sono alimenti **ricchi di sostanze nutritive**, come calcio, fosforo, magnesio, vitamine, ferro, zinco, proteine e rame. Tutti, inoltre, contengono una determinata percentuale di grassi: i dietologi di solito consigliano di consumare il formaggio al massimo **quattro volte a settimana**, in sostituzione di carne e pesce, accompagnandolo con verdure e cereali.

I formaggi magri, oltre a essere **alimenti energetici e ricchi di proteine, vitamine e sali minerali**, hanno appunto il vantaggio di contenere **una quantità inferiore di grassi** rispetto agli altri e per questa ragione sono indicati per le **diete dimagranti** o per cercare di evitare aumenti di **colesterolo**.

Ma non è tutto: i formaggi magri, infatti, sono anche **facilmente digeribili**, in particolare i **formaggi caprini**, in quanto le proteine contenute nel latte di capra hanno una struttura molecolare che risulta assimilabile più facilmente dal nostro organismo.

Le **ricette** con i formaggi magri sono davvero tantissime: possono essere utilizzati ovunque, dalle tartine per gli antipasti, fino alle cheesecake, per preparare pietanze più light e digeribili per tutti!