
La ricotta

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il nome deriva dal latino recoctus, ricotto, cioè cotto due volte, perché per la sua lavorazione il siero subisce due cotture.

La ricotta non è considerata un formaggio ma un latticino perché non si ottiene dalla coagulazione della caseina, come tutti i formaggi, ma dal siero del latte.

È un prodotto apprezzato fin dai tempi di egiziani, greci e romani. Il nome deriva dal latino *recoctus*, ricotto, cioè cotto due volte, perché per la sua lavorazione il siero subisce due cotture.

Al siero, ad una certa temperatura, viene aggiunta una sostanza acidificante per farlo coagulare.

Questo latticino ha un sapore piuttosto dolce, dovuto al lattosio, sapore che varia rispetto al latte utilizzato. La ricotta può essere, infatti, prodotta con latte di mucca, pecora, capra, bufalo o latte misto.

Alimento molto importante per le sue caratteristiche nutrizionali, ricco di preziose con un elevato valore biologico, contiene vitamine A ed E, ed è una buona fonte di calcio.

Non tutte le ricotte sono magre perché il contenuto di grassi è variabile: è di circa il 10 per cento nella ricotta vaccina mentre può superare il 15 per cento nella ricotta ovina e bufalina.

Troviamo due tipi di ricotta in commercio, artigianale o industriale. La ricotta artigianale deve essere consumata quasi subito perché molto deperibile; la ricotta industriale, invece, si può mantenere per diversi giorni perché ad essa sono aggiunte sostanze che ne permettono la conservazione.