

# Caprino nicastrese, il formaggio “da pascolo” della Calabria

scritto da Gianna Bozzali | 27/12/2021



**Prodotto dall’antica razza nicastrese, questo salutare formaggio di capra è ricco di sostanze antiossidanti, proteine e vitamine liposolubili. Lo confermano i recenti dati scientifici**

Sostanze antiossidanti, polifenoli, vitamine liposolubili, proteine nobili: c’è tanto nel **Caprino Nicastrese** da poterlo considerare un vero alimento funzionale e questa sua unicità è strettamente legata ai pascoli naturali. Lo storico formaggio calabrese è prodotto dal latte crudo delle capre nicastresi, una razza autoctona da secoli allevata nel territorio di Nicastro (oggi Lamezia Terme) in provincia di Catanzaro.

A confermare le sue virtù, ci sono le ricerche scientifiche condotte da diversi studiosi nell’ambito del progetto **Canestrum Casei**, sostenuto e finanziato da [Ager - Agroalimentare e ricerca](#), l’associazione di origine bancaria che riunisce diverse Fondazioni che sostengono la ricerca

scientifico di eccellenza, a favore dell'agroalimentare italiano.

## **Il Caprino nicastrese e il legame con il territorio**

Come spiega la prof.ssa Adriana Di Trana dell'UNIBAS, il **Caprino Nicastrese è strettamente legato al territorio di produzione**, un legame che si estrinseca sia nella **capacità antiossidante totale** (CAT) sia nel **contenuto in polifenoli**.

«I pascoli hanno una grande incidenza sul contenuto in sostanze antiossidanti che in polifenoli. - dichiara l'esperta - Quello che noi abbiamo notato è che, con il cambiare delle stagioni, cambia la qualità dell'erba e di conseguenza il loro contenuto: mentre la capacità antiossidante totale manifesta valori più elevati in primavera e leggermente più bassi in estate, il contenuto in polifenoli totali ha un andamento crescente con il procedere delle stagioni, con un evidente aumento che va da gennaio a giugno. Da qui possiamo affermare che ci sia un grande legame con il territorio e soprattutto con l'alimentazione degli animali».

## **Vitamine E ed A, preziose per la salute**

Per quanto riguarda il profilo acidico e il contenuto in vitamine liposolubili, sono state condotte delle ricerche dalla prof.ssa **Margherita Addis** di **AGRIS**, l'[Agenzia per la ricerca in agricoltura della Sardegna](#).

«Il Caprino Nicastrese è un'ottima fonte di acidi grassi saturi ma è pur vero che di formaggio non ne mangiamo tanto! Molto interessante è quanto abbiamo scoperto sulla presenza degli acidi grassi polinsaturi. In particolare - conferma la prof.ssa Addis-, vi è un ottimo rapporto  $\omega 6/\omega 3$  e vi è un buon livello di vitamine liposolubili (E ed A)».

## **Buono e ...digeribile**

Un consumo giornaliero di circa 50 grammi di Caprino nicastrese fa bene a tutti, anche ai giovanissimi che sono coloro i quali consumano meno formaggio. Un dato che è emerso da un'indagine condotta dalla dott.ssa Elisa Mazza, ricercatrice in scienze e tecniche dietetiche presso l'UMG di Catanzaro. Questo formaggio di nicchia merita, a suo dire, di essere inserito nella dieta per il ruolo protettivo nei confronti dello stroke e per il prezioso contenuto proteico.

«Il caprino nicastrese ha una particolarità. - sottolinea Mazza- Rispetto agli altri formaggi di capra presenta molte più proteine nobili. Inoltre, ha meno caseina, quindi è più leggero e digeribile, e presenta un buon contenuto in taurina, un amminoacido essenziale. Possiamo dire che, se consumato nelle giuste quantità, il Caprino Nicastrese può considerarsi a buon diritto un alimento funzionale».