



Caprino nicastrese, il formaggio “da pascolo” della Calabria

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



Caprino nicastrese (Foto © Gianna Bozzali).

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 scientifica di eccellenza, a favore dell'agroalimentare italiano.



Un esemplare di capra nicastrese (Foto © Gianna Bozzali).



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](http://www.gazzettadelgusto.it).

«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 6/3 e vi è un buon livello di vitamine liposolubili (E ed A)».



Una forma di caprino nicastrese abbinato al miele (Foto © Gianna Bozzali).

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».

Data di creazione

27/12/2021

Autore

gianna-bozzali