



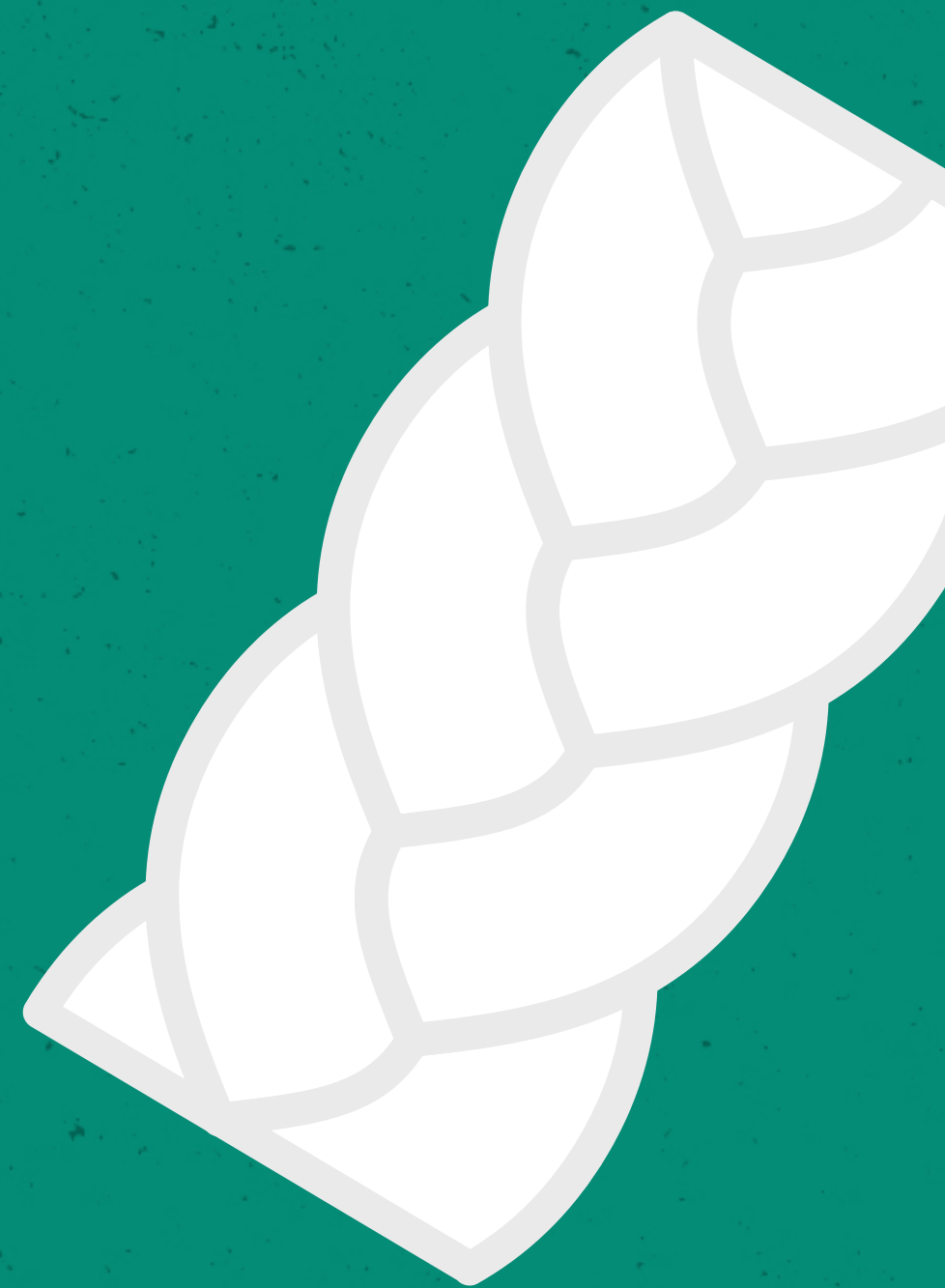
DIFFERENZA

tra...

FORMAGGI

FRESCHI e

STAGIONATI



LA BUONA E SANA ALIMENTAZIONE NON HA ETÀ

**La DIFFERENZA
sta proprio nella
STAGIONATURA:**

**Un processo di MATURAZIONE
che porta ad una
TRASFORMAZIONE del
prodotto in termini
di SAPORE, CONSISTENZA e
PRINCIPI NUTRITIVI**

DIFFERENZE

FORMAGGI FRESCHI

- Subiscono un processo di **stagionatura inferiore ad un mese**
- Hanno un **sapore più simile al latte**, in quanto le trasformazioni enzimatiche non sono così profonde
- Hanno una **consistenza più morbida e cremosa**, grazie al contenuto d'acqua superiore al 60%

FORMAGGI STAGIONATI

- Subiscono un processo di **stagionatura superiore** compreso tra **uno e sei mesi (semi-stagionati)** o **ad un anno (stagionati)**
- Hanno un **sapore più forte** e ad maggior contenuto di **sale**
- Maggiore è la **stagionatura**, maggiore è la **durezza**. Alcuni sono dotati di **crosta**

VALORI NUTRIZIONALI

FORMAGGI FRESCI

- **Bassa presenza di sodio**
- **Basso contenuto di grassi**
- **Maggiore quantità di lattosio**
- **Sono meno digeribili perchè i processi di trasformazione avvengono in un tempo più limitato**
- **Sono meno calorici**

FORMAGGI STAGIONATI

- **Alta presenza di sodio**
- **Alto contenuto di grassi**
- **Bassa quantità di lattosio**
(quasi nulla nei formaggi extraduri)
- **Sono più digeribili perchè le trasformazioni chimiche portano alla digestione di grassi e proteine presenti**
- **Sono più calorici**

IL CALCIO NEI FORMAGGI FRESCHI E STAGIONATI

Entrambi contengono **CALCIO, anche se presente in quantità maggiori nei formaggi stagionati, così come il colesterolo.**