



## Formaggio: la mozzarella e mozzarella di bufala

2008-03-01 08:00:17



Dopo l'articolo sul [parmigiano](#), uno dei nostri prodotti D.O.P., vi proponiamo un altro prodotto che il mondo ci invidia: **la mozzarella**.

Prodotta con **latte intero** di **mucca** o di **bufala** in caso di mozzarelle di pregio, è ottenuta dalla lavorazione del latte fino alla trasformazione in **pasta filata** e successivamente "*mozzata*" in piccoli pezzi, proprio da questa azione che il casaro compie con esperienza deriva il nome di questo formaggio buonissimo.

Come abbiamo detto esistono due tipi di mozzarella, quella classica e più diffusa la **mozzarella fior di latte** (vaccina) che apporta circa 250 calorie per 100 grammi di prodotto, mentre la stessa quantità di **mozzarella di bufala** raggiunge le 280 calorie.

Se si parla di **prodotto nutriente**, la mozzarella è ricca di proteine (16-18 grammi per 100 g di prodotto), inoltre apporta [lipidi](#), [vitamina A](#) e [calcio](#), in quantità inferiore in quella di bufala rispetto alla classica mozzarella. Inoltre, la notizia potrebbe stupire alcuni di voi, ma la mozzarella è ricca d'acqua, ne contiene infatti più del 50 per cento.

Molti i motivi quindi per consumare la mozzarella, è un'ottima fonte proteica, non apporta grandi quantità di calcio ma fornisce [amminoacidi](#) come triptofano, tirosina e leucina che sono elementi essenziali per l'organismo.

Attenti però a non esagerare nel consumo, è da sfatare il mito che la mozzarella sia dietetica, il motivo lo si deve al fatto che viene prodotta con latte intero, rendendola così più calorica rispetto ai formaggi magri, un'altra particolarità pericolosa della mozzarella è che sazia poco aumentando il consumo e di conseguenza l'assunzione delle calorie.

Al fine di evitare l'alterarsi del gusto della mozzarella e la perdita di vitamina A è consigliabile conservare la mozzarella nel suo liquido, in tal modo non verrà a contatto con l'aria e non perderà parte delle sostanze che servono a "*costruire*" il tessuto muscolare...