



## Intolleranze, un aiuto dai (golosi) formaggi senza lattosio di Comellini

Fit Food, Food 11 Settembre 2020 by Simona Recanatini

**Per accontentare le esigenze dei consumatori alla ricerca di prodotti senza lattosio negli scaffali del supermercato, Comellini, storico caseificio di Castel San Pietro Terme (BO), ha lanciato una linea completa di formaggi senza lattosio adatti anche ai vegetariani: tra gli ingredienti, oltre al latte vaccino pastorizzato, al sale e ai fermenti, compare infatti un coagulante vegetale prodotto dal cardo selvatico.**



Formaggi senza lattosio. Prodotti senza lattosio. Impossibile non accorgersene, facendo la spesa al supermercato: molte aziende del comparto alimentare, oggi, stanno rivolgendo la propria attenzione verso una fascia di consumatori, in costante crescita, che per necessità dettate da intolleranze e allergie, si orienta su alimenti privi di lattosio. Oggettivamente, i numeri parlano chiaro: il mercato degli yogurt Senza Lattosio, per esempio, a fine 2019, ha registrato una crescita del 7,2% a volume (fonte dati IRI, dicembre 2019).

Secondo il rapporto Eurispes Italia 2019, invece, addirittura un consumatore su quattro ha dichiarato di acquistare alimenti 'lactose free'.

Proprio per accontentare le esigenze dei consumatori alla ricerca di prodotti senza lattosio negli scaffali del supermercato, un'azienda del calibro di Comellini, storico caseificio di Castel San Pietro Terme (BO), ha lanciato una linea completa di formaggi senza lattosio (e quando diciamo completa intendiamo davvero completa!). Il Caseificio da oltre 50 anni rappresenta un'eccellenza del territorio emiliano-romagnolo fondendo tradizione e innovazione. La sua gamma di prodotti, in generale, si concentra su circa una trentina di referenze (il focus dell'azienda è lo squisito Squacquerone di Romagna DOP), tutte prodotte interamente da latte italiano: nello specifico, il 77% della materia prima viene acquistata all'interno della regione Emilia- Romagna, in filiera controllata e nel pieno rispetto di una tradizione di artigianalità, per ottenere un prodotto genuino e sempre più contemporaneo. Ed è proprio qui che noi di MyFitnessMagazine siamo entrati in contatto con Comellini, attratti dalla loro linea di formaggi senza lattosio, ovvero formaggi in grado di restituire a tutte quelle persone con difficoltà nella digestione del lattosio o intolleranti al lattosio, il piacere di assaporare formaggi freschi.



### I formaggi senza lattosio di Comellini

Dallo Squacquerone alla Casatella, dallo Stracchino al Formaggio di Castel San Pietro, la gamma è davvero sfiziosa e permette di variare l'alimentazione di chi decide o deve portare sulla propria tavola alimenti privi di lattosio. Sportivi compresi.

L'obiettivo del Caseificio Comellini, oltre all'eliminazione del lattosio, fin dall'inizio è stato quello di ottenere un formaggio con caratteristiche organolettiche e sapore identico a un formaggio tradizionale.

Oltre a eliminare il lattosio Comellini ha pensato di sostituire il tradizionale caglio animale estratto dall'abomaso dei vitelli, con caglio vegetale, così da offrire sul mercato un formaggio in grado di soddisfare la sempre più forte richiesta di prodotti adatti a consumatori vegetariani. Ecco quindi che tra gli ingredienti, oltre al latte vaccino pastorizzato, al sale e ai fermenti, compare proprio il coagulante vegetale prodotto dal cardo selvatico (CYNARA CARDUNCULUS).

Nella produzione dei formaggi senza lattosio, prima della coagulazione, sono stati aggiunti, oltre ai fermenti selezionati, anche l'enzima lattasi, in modo che, durante la formazione della cagliata e nelle successive fasi di formatura e maturazione, si verifichi una completa scissione del lattosio nei suoi zuccheri semplici. In più, hanno sostituito, come dicevamo, il caglio animale con caglio vegetale estratto dal cardo selvatico.



#ProvatoXVoiDaMyFitnessMagazine

Come ben sa chi si allena, un'intolleranza o un'allergia sono una pessima compagnia per chi pratica sport. Si va incontro a una riduzione della forza e a fastidiosi cali di energia, senza dimenticare le patologie infiammatorie e traumatiche. Per fortuna esistono delle valide soluzioni per contenere il problema, in particolare per quanto riguarda l'intolleranza o l'allergia al lattosio. E Comellini ce l'ha confermato.

Dobbiamo ammettere che non è stato facile, anzi, è stato impossibile riconoscere a priori che i formaggi del Caseificio Comellini della linea senza lattosio fossero realmente... privi di lattosio!

Dallo Squacquerone alla Casatella, dallo Stracchino al Formaggio di Castel San Pietro, il sapore era identico ai corrispettivi formaggi tradizionali con lattosio. Incredibile: non siamo stati in grado di rilevare alcuna diversità. Un gran punto a vantaggio di Comellini, non c'è che dire.





Il nostro formaggio preferito si è rivelato lo Squacquerone senza lattosio: morbido, goloso... è stato impossibile resistergli! Gustato nella classica piadina insieme alla bresaola, alle zucchine grigliate e a un giro di olio extra vergine di oliva si è rivelato un pranzo perfetto pre-palestra, goloso, leggero ed equilibrato.



Il Formaggio di Castel San Pietro senza lattosio a prima vista sembra una classica caciotta e si è rivelato davvero super abbinato alle confetture. L'abbiamo gustato anche a colazione, con pane integrale leggermente tostato e miele: per via del suo sapore comunque delicato e della sua consistenza morbida e cremosa si è rivelata una scelta azzeccata e per nulla forzata di primo mattino. Top.



Per quanto riguarda lo Stracchino senza lattosio, ricco di fermenti lattici vivi, la sua versatilità in cucina non ha certo bisogno di commenti: l'abbiamo aggiunto a una pasta insieme a pomodorini freschi, l'abbiamo gustato come secondo insieme a della verdura cotta, l'abbiamo inserito in una torta salata con zucchine e tonno per un pranzo veloce e perfetto anche da trasportare nella borsa della palestra o della piscina. In cucina risolve che è un piacere: un vero e proprio jolly da tenere sempre a portata di frigorifero.



Abbiamo parlato di prodotti senza lattosio anche qui a proposito delle Novità food dell'estate.  
(S.R.)

Foto apertura: by Jasmin Schreiber on Unsplash