

## LA LLET , reina dels làctics i del calci.



Els aliments ens faciliten la dosi de calci necessària per a l'organisme, tenint en compte, però, que el cos absorbeix entre un 30 i un 60% del total de calci ingerit mitjançant l'alimentació o l'aigua. Cal aprofitar l'oportunitat dels països com el nostre, on abunden els aliments rics en calci, per aconseguir un aportament que cobreixi les necessitats indispensables per a tots. La llet, els productes làctics i els formatges aporten més del 60% del calci necessari en cada ració diària. La llet de vaca, per exemple, conté 125 mil·ligrams de calci per cada 100 grams i els formatges, de 200 a 1.000 mg per cada 100 g.

### La llet: sencera, semi o desnatada?

Les diferències principals entre la llet sencera, la desnatada o la semidesnatada es troben en l'aportació vitamínica i de greixos. Així, les desnatades o semidesnatades contenen menys greixos i són indicades si volem equilibrar el nostre pes, però cal tenir present que la desnatada perd la vitamina A (que, precisament, aporta el greix). Per tant, si estem acostumats a prendre-la cal que un cop al dia beguem un vas de llet sencera.

També hem de considerar que, si bé és cert que la llet crua no és una font important de vitamina C, els mètodes de tractament que garanteixen tant la higiene com la qualitat –és a dir, la pasteurització i l'esterilització– conserven totes les vitamines i minerals excepte la C.

### El iogurt, un potent antibiòtic

El iogurt, com a aliment làctic, també és molt positiu quant a l'aportació de calci i l'acció antibiòtica intestinal. Per les característiques en la seva producció, els bacteris termòfils associats a la fermentació originen una millora de la població microbiana de l'intestí.

De la mateixa manera, estimulen les secrecions digestives que asseguren una bona digestibilitat i un coeficient de retenció elevat de nombroses substàncies, principalment les proteïnes i els minerals com el calci i el ferro.

### **Recepta: pastis de formatge**

Ingredients:                      Temps preparació : dues hores      Dificultat: baixa

- 3 ous
- 100 gr. de mantega
- 125 gr. de sucre
- la ratlladura fina de la pell de mitja llimona
- 50 gr. de farina de blat
- 500 gr. de formatge fresc (tipus Quark )
- paper de forn (per folrar el motlle)



Barrejar la mantega tova, amb el sucre.

Afegir-hi els ous (a temperatura ambient), i la ratlladura de llimona.

Afegir-hi la farina i per últim, el formatge fresc.

Ha de quedar una mescla molt fina, homogènia i lligada.

En un motlle folrat amb paper de forn abocar-ho.

Ha de coure 1h i 30min a 140°C.

Aquesta mateixa recepta hi podem afegir dos iogurts naturals i panses pot quedar diferent e igualment de bona. Bon profit!!

