Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Cos'è esattamente il formaggio feta?

Lun 06/09/2021 - 11:28

Una cosa che non può mai mancare in un'insalata rustica greca è il formaggio feta, che viene prodotto in Grecia con metodi tradizionali utilizzando latte di pecora o una miscela di latte di pecora e un massimo di 30% di latte di capra. Dopo la coagulazione del latte e aver scolato il siero, la cagliata viene salata, tagliata a fette e sistemata a strati in salamoia all'interno di recipienti di legno o di metallo. La feta resta a maturare in questa salamoia ancora per almeno due mesi. Una volta pronto, il formaggio presenta un colore bianco, una consistenza più o meno friabile e un aroma intenso e speziato grazie al latte di pecora. Per inciso, il nome feta deriva dalla parola italiana fetta.

Poiché il latte di pecora è ricco di proteine e grassi, la feta è una buona fonte di proteine. Nel contenuto di lipidi sono compresi preziosi grassi saturi omega 3. Il formaggio bianco vanta anche l'apporto di calcio, zinco e vitamine A, B2 e B12. "Per via del suo metodo di preparazione, la feta è molto salata", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Lasciandola nell'acqua per mezz'ora prima di consumarla, il contenuto di sale si riduce, ma purtroppo anche l'intensità del sapore".

La feta è riconosciuta come un alimento a denominazione d'origine protetta (DOP). Ciò garantisce che il formaggio è prodotto nella Grecia continentale o nelle isole della prefettura di Lesbo, secondo metodi tradizionali, e che il latte utilizzato proviene da greggi di pecore e capre che pascolano liberamente in determinate aree geografiche della Grecia. Oltre alla feta tradizionale, in commercio si trovano anche altri prodotti simili, come il formaggio di latte di pecora proveniente da altri paesi e il formaggio di latte di mucca "tipo feta".

Se comprato sfuso o dopo aver aperto la confezione, il formaggio feta è conservabile in frigorifero solo per un periodo limitato e dovrebbe essere consumato entro quattro-cinque giorni. Rimane fresco più a lungo se conservato in un contenitore in acqua fresca o salata.