

**UNA
MUCCA
XAMICA**

A SCUOLA DI LATTE

PROGETTO DI EDUCAZIONE
ALIMENTARE



L'ORIGINE
DALLA STALLA ALLA TAVOLA
QUADERNO DIDATTICO

MUCCA O VACCA?

In Italia il maggior produttore di **latte** è la mucca (o vacca).

La mucca domestica, il cui nome scientifico è **Bos taurus**, è un mammifero erbivoro e ruminante che da adulto può pesare fino a 600 kg e può vivere mediamente 20-25 anni.

L'addomesticamento delle specie selvatiche - l'Uro, l'antenato dei bovini, viveva nei boschi ed era più grosso e robusto di quelli attuali - è avvenuto già a partire dalla preistoria, circa dieci mila anni fa.

Il termine "**mucca**" è comunemente usato per indicare la femmina adulta.

In relazione all'età può essere chiamata anche in altri modi: **giovenca** (quando è giovane), **manza** (entro i primi tre anni di vita), **vacca** (da adulta, se produce latte).

Il maschio adulto è, invece, il **toro**, mentre i giovani sono chiamati **vitello**, **vitellone** (12-20 mesi) o **manzo** (oltre 2 anni).

Le mucche, una volta adulte, iniziano a produrre latte allo scopo di nutrire il vitello subito dopo il parto. La lattazione dura generalmente circa 300 giorni.

Vengono scelte razze che producono quantità di latte superiori alle esigenze alimentari dei vitellini così da poter conservare ed utilizzare la restante parte per il consumo umano.

IL LINGUAGGIO SCIENTIFICO

Bos taurus è un esempio di nomenclatura binomia, il sistema ideato da Linneo per classificare e identificare ogni organismo (animali, piante, funghi, alghe, ecc.).

Il nome scientifico è composto da due nomi in latino: il primo, scritto con la lettera iniziale maiuscola, rappresenta il genere e il secondo, invece, la specie.



CARTA D'IDENTITÀ



Nome comune: Mucca
(in ambito tecnico si preferisce usare il termine "vacca")

Nome scientifico: Bos taurus

Segni di riconoscimento: è un mammifero, erbivoro ruminante, il mantello può essere molto vario (uniforme monocoloro o pezzato e variamente colorato), Il maschio è riconoscibile per le grandi corna, ma attenzione anche le femmine in alcune razze possono avere piccole corna!

Peso alla nascita: 40 - 60 kg

Peso da adulto: fino a 600 kg

Alimentazione: latte, appena nato, ed erba fresca o foraggio, dopo lo svezzamento. Un adulto può mangiare anche fino a 100 kg di erbe al giorno.

Quanto può vivere: 20 - 25 anni

L'origine (dalla stalla alla tavola) è il primo quaderno didattico prodotto da "A scuola di latte", il progetto di educazione alimentare promosso da Trevalli e da Latte Cigno.

Attraverso le pagine del quaderno, ripercorreremo gli argomenti principali che caratterizzano la produzione del latte: dalla mucca fino agli aspetti nutrizionali del latte e dei suoi derivati.

Il quaderno è stato pensato per favorire l'apprendimento attraverso la proposta di attività pratiche da fare in classe, a casa, o a contatto diretto con l'ambiente rurale: la stalla. Un quaderno che gli alunni potranno usare a scuola e a casa, sia in autonomia sia con l'ausilio degli adulti, per studiare, per approfondire, per giocare e divertirsi. In particolare, i docenti troveranno numerosi spunti per organizzare intere lezioni basandosi sugli argomenti trattati.

La mucca, il latte, il consumo, sono le tre sezioni in cui si divide il quaderno. Ciascuna sezione è suddivisa in argomenti che sono affrontati sia dal punto di vista descrittivo con elementi di contesto, approfondimenti scientifici e curiosità, sia da un punto di vista per così dire pratico con giochi, indovinelli, e attività da svolgere.

Poiché si impara anche facendo l'invito è quello di esercitarsi per esempio a riconoscere le razze, oppure andando nei luoghi di produzione per intervistare gli allevatori; e ancora i giochi enigmistici e i test per riconoscere le qualità organolettiche (il sapore) dei diversi tipi di latte. Un mondo, anzi un settore davvero pieno di curiosità da scoprire.

E siccome il lavoro e tutto il sapere che c'è dietro al quaderno didattico è il frutto di otto anni di attività con le scuole primarie delle regioni Marche e Abruzzo, nelle ultime pagine del quaderno sono riportati alcuni dei disegni prodotti nel corso di questi anni da alcune delle scuole che con entusiasmo e fiducia hanno aderito al progetto.

Il quaderno didattico completa la vasta costellazione di strumenti didattico-educativi che "A scuola di latte" ha strutturato nel tempo. Perciò, gli insegnanti potranno avvalersi del sito, della webapp, delle schede didattiche e dei video tutorial per svolgere sempre nuove e interessanti proposte formative per i propri studenti.

Non ci resta che augurare a tutti buon lavoro e buon divertimento a nome di Trevalli e di Latte Cigno.

CREDITI

Redazione a cura di **Ri.Nova Soc. Coop**
Progetto grafico **Omnia Comunicazione**
Stampa **gennaio 2023**



INDICE

LA MUCCA **pag. 2**

Mucca o vacca?	4
Le razze e il territorio	5
L'alimentazione	6
La mungitura	7
Attività pratiche	8

IL LATTE **pag. 10**

Il latte	12
Un latte o mille latti?	13
Attività pratiche	18

IL CONSUMO **pag. 20**

Aspetti nutrizionali	22
Consumo e porzioni	23
I fermenti lattici	24
Conservazione	25
Intolleranza e allergia	26
Attività pratiche	27

CONTINUA A GIOCARE **pag. 28**

UN LATTE O MILLE LATTI!

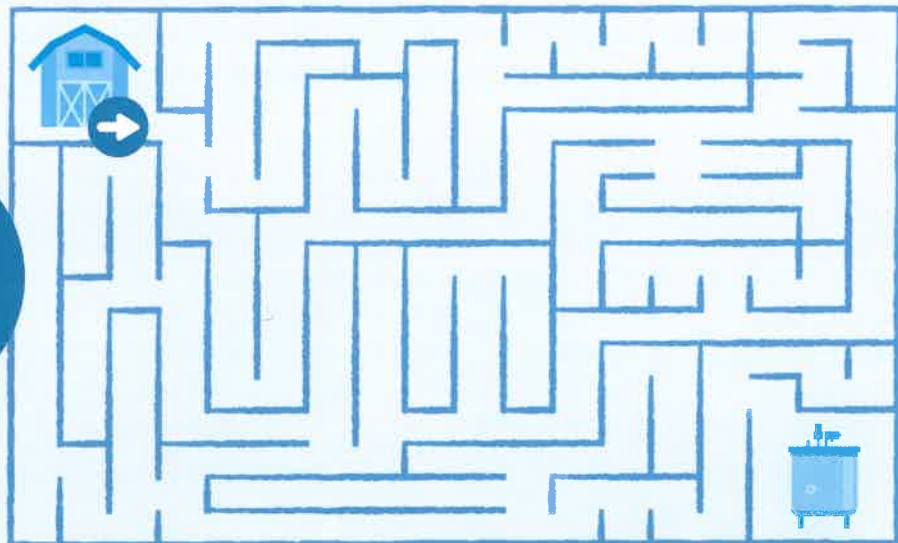
Sul mercato esistono vari tipi di latte, che differiscono per il contenuto di grassi, per i processi/trattamenti a cui è sottoposto il latte per migliorarne la conservazione, la salubrità e il consumo, oltre che per venire incontro alle esigenze dei consumatori.

In relazione alla quantità di grassi è suddiviso in:

- **Latte intero:** è il più nutriente, ma anche il più grasso (contenuto medio di grassi fra 3,1% e 3,8%) e il più calorico (circa 600 kcal per litro).
- **Latte parzialmente scremato:** è sottoposto a una parziale scrematura e per questo risulta meno grasso (contenuto di grassi tra 1,5% e 2%) e meno calorico (450 kcal per litro).
- **Latte scremato o magro:** subisce una scrematura quasi completa, per cui risulta povero di grassi (contenuto di grassi minore di 0,3%), ma risulta anche poco nutritivo (350 kcal per litro) e povero di vitamine A e D.



AIUTA
L'ALLEVATORE
A PORTARE
IL LATTE
DALLA STALLA
AL CASEIFICIO



CARTA D'IDENTITÀ



Nome comune: Latte vaccino

Segni di riconoscimento: liquido, bianco, fresco

Consumo: 2 porzioni da 150 grammi al giorno. Ideale per la colazione o per gli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio. Si accompagna bene con biscotti, cereali, frutta essiccata, cioccolato, caffè e altro

Apporto calorico: circa 268 kJ / 64 kcal ogni 100 g di prodotto.

Composizione chimica media del latte vaccino intero:

- 87,3% Acqua
- 4,6% Carboidrati, lo zucchero tipico è il lattosio
- 4,1% Grassi
- 3,3% Proteine, le principali sono la caseina e le sieroproteine
- 0,7% Sali minerali (fra cui: potassio 150 mg, calcio 119 mg, fosforo 93 mg, sodio 50 mg) e Vitamine (A, D, E, C e del gruppo B)

IL CONSUMO

Il latte è un alimento completo e nutriente ed è essenziale al corpo umano per le sue molteplici proprietà che assicurano la crescita di ossa e denti nonché il corretto funzionamento dei muscoli, del sistema nervoso e di altri processi metabolici.

Come per tutti gli alimenti, bisogna consumarlo con giudizio, in modo tale che non vada ad incidere sul bilancio calorico o sul livello di colesterolo.

