

Làctics pràctics

La indústria alimentària posa a disposició dels consumidors aliments que poden esdevenir bons aliats a l'hora de fer la vida més fàcil a la cuina.



Avui portem al *Saps què menges?* un aliment d'aquests que resulten interessants perquè poden ser pràctics en certes ocasions. Revisem-ne l'etiqueta:

INGREDIENTS:

- llet de vaca desnatada en pols
- carbonat càlcic
- vitamines liposolubles (K, E, D, A)

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: _____ 1.571 KJ (370 kcal)

Greixos _____ 1 g

dels quals saturats ___ 0,6 g

Carbohidrats _____ 54 g

dels quals sucres ___ 54 g

Proteïnes _____ 36,6 g

Sal _____ 1,35 g

L'etiqueta pertany a una llauna de llet de vaca en pols desnatada. A banda de la llet en pols, l'aliment conté carbonat càlcic, una substància que acostuma a prevenir que el producte pugui aglutinar-se. Com que es tracta d'una llet desnatada, és freqüent que s'hi hagin afegit les quatre vitamines liposolubles conegudes (A, D, K, E) que es perden durant el procés de desnatat. El contingut en sal cal tenir-lo en compte relativament, ja que aquest producte està pensat per ser dissolt en aigua i la quantitat real que s'hi afegeix de pols és petita; per tant, la quantitat de sal no és gaire rellevant.

La llet en pols és un producte interessant especialment quan hem de viatjar a indrets on trobar certs productes pot ser complicat o, si més no, per una qüestió d'estalvi d'espai. S'acostuma a prendre dissolta en aigua i és una bona opció per seguir gaudint de la llet encara que sigui d'una altra manera, amb un sabor no exactament igual. Té un contingut en general inferior al 5% d'aigua. Normalment s'obté a partir d'un procés de polvorització (per assecar la llet amb aire calent) i un procés posterior amb el qual és rehumiteja i s'asseca novament per tal de fer-la més soluble. En aquest cas, com que és un producte desnatat és més difícil que la ranciessa aparegui amb el temps, a diferència de la llet sencera. La llet en pols és un recurs habitual per a l'elaboració de batuts de xocolata i també és un aliment apreciat en regions on els conflictes bèl·lics fan poc viable poder obtenir làctics amb llargs períodes de conservació.



[despiece] **RECORDA:** Sobretot per a ocasions en què no puguem disposar de llet líquida, el format en pols es presenta com una opció interessant i pràctica per transportar de manera senzilla i poder prendre llet després de barrejar el producte amb aigua. Cal tenir present, però, que organolèpticament el gust no serà mai el mateix. També cal recordar que els al·lèrgics a la proteïna de la llet o les persones amb intolerància a la lactosa per un dèficit de l'enzim lactasa hauran d'anar amb compte perquè la llet en pols no deixar de ser llet a la qual únicament s'ha retirat la major part del contingut d'aigua. [/despiece]