

## Latte fieno: torna in commercio il vero latte di una volta

Quando in un allevamento le mucche vengono alimentate principalmente con erba fresca o essiccata (fieno), a seconda delle stagioni, producono un latte molto diverso da quello che normalmente si trova in commercio e che proviene dagli allevamenti intensivi in cui le mucche vengono alimentate a mangimi e cereali: si tratta del cosiddetto latte fieno. La produzione del latte fieno è regolamentata da un disciplinare dell'Unione europea che prevede **il divieto di somministrazione agli animali di insilati** (foraggi fermentati) **e di mangimi ogm**, ma soprattutto che la quota di fieno, paglia e pula (cibi grossolani ricchi di fibra) mangiata ricopra almeno il 75% della sostanza secca annua. In pratica, quando possono stare libere al pascolo in primavera e in estate, le mucche mangiano l'erba fresca e i fiori dei prati; in autunno e in inverno, quando il clima si irrigidisce e passano più tempo in stalla, si nutrono di erba secca, quindi di fieno.

La rimanente quota di foraggio (25%) nell'alimentazione delle bovine da latte delle aziende agricole che producono il latte fieno è costituita da cereali. Si tratta quindi di una inversione nelle proporzioni dei mangimi rispetto a ciò che avviene negli allevamenti intensivi e nella produzione del latte industriale standard. In questi ultimi stabilimenti infatti le mucche non pascolano ma passano tutta la loro esistenza all'interno delle stalle, e vengono alimentate quasi esclusivamente con mangimi di cereali e legumi (mais, grano e soia), e soltanto in piccolissima parte con il fieno. Esattamente l'opposto di ciò che avviene nelle aziende del latte fieno. L'alimentazione a base di cereali **non è purtroppo naturale per gli animali erbivori**, che sono ruminanti e programmati per nutrirsi di erbe e fiori di campo. Alimentarli con cereali e soia comporta difficoltà digestive e uno stato di infiammazione perenne del loro rumine, oltre ad una stimolazione patologica della ghiandola mammaria che porta regolarmente una malattia chiamata **mastite** (infiammazione della mammella) e che costringe gli allevatori a [sommministrare di continuo antibiotici e cortisone](#) per mantenere in vita le mucche, ridurre l'infiammazione e garantire la regolare produzione di altissimi quantitativi di latte (50 litri al giorno per ogni mucca, contro i 13-15 litri della mucca che mangia erba e fieno e che pascola liberamente nei prati **senza assunzione di cereali**).

La produzione di latte fieno è dunque tra i metodi più tradizionali di produrre latte, basato sulla sostenibilità e garante di una gestione giudiziosa di prati e malghe, che non vengono destinati ad altro uso se non a quello del pascolo, quindi non vengono destinati e trasformati in monoculture intensive (es. meleti della Val di Non). Oltre a tutto ciò, va sottolineato ovviamente che il latte fieno e i suoi derivati contengono preziosi **elementi nutrizionali** (acidi grassi insaturi Omega-3, antiossidanti, vitamine, etc.) che altri latti (latti da animali alimentati con mangimi) non hanno. E questo ci fa pensare appunto ad un ritorno al latte di una volta, dove in era pre-industriale gli allevatori e i pastori producevano questo tipo di

Latte fieno: torna in commercio il vero latte di una volta

latte in tutta la penisola italiana, senza alcuna eccezione.



## I vantaggi di un latte naturalmente biologico

Nato in Austria e poi diffusosi piano piano anche in altri Paesi come la Germania e la Francia, il latte fieno si produce oggi in Italia quasi esclusivamente in Alto Adige (latte di montagna), ma si sono già attivati [progetti per la sua produzione anche nell'Appennino bolognese](#), grazie all'iniziativa di un Biodistretto composto da circa 120 aziende agricole biologiche che intendono seguire metodi di agricoltura e allevamento più sostenibili e meno industriali. La quota di fieno, paglia e pula (cibi grossolani ricchi di fibra) mangiata dalle mucche ricopre almeno il 75% della sostanza secca annua. Il latte fieno inoltre è più digeribile del comune latte ottenuto con una dieta delle mucche a base di mangimi industriali e possiede un maggior contenuto di omega-3 e di CLA (acido linoleico coniugato), due tipologie di grassi molto importanti per il benessere del nostro sistema cardiocircolatorio. **Non contiene residui di antibiotici, pesticidi e di diserbanti**, in quanto espressamente vietato l'uso da disciplinare, quindi non ci sottopone al rischio di

Latte fieno: torna in commercio il vero latte di una volta

contaminazioni da sostanze chimiche. Lo stesso non può dirsi invece per il latte che proviene dagli allevamenti intensivi della Pianura Padana. Contiene difficilmente batteri indesiderati, per questo si presta alla produzione di formaggi a latte crudo. Essendo il latte fieno un latte quasi crudo (subisce solo una pastorizzazione molto blanda e infatti va consumato entro pochi giorni e tenuto sempre in frigo), la presenza di batteri indesiderati precluderebbe sia il consumo ad uso umano sia la produzione di formaggi. Ma il metodo di allevamento virtuoso e non intensivo consente un suo uso su entrambi i fronti.



## Il latte fa male? Non bisogna bere latte?

Molte persone oggi si sono convinte che il latte di mucca sia un alimento nocivo, per alcuni gruppi estremisti è considerato quasi un veleno. In realtà non è nocivo e anzi si tratta di un alimento nutrizionalmente molto valido, chiaramente ne va fatto un uso corretto e non

## Latte fieno: torna in commercio il vero latte di una volta

eccessivo, e soprattutto c'è latte e latte e va acquistato solo quello più naturale e più di qualità. La soluzione non è quella di eliminare il latte e considerarlo inadatto alla dieta dell'uomo, la scelta sensata è quella di tornare al latte del passato, che alcuni allevatori hanno ripreso a produrre, trattando le mucche per quello che sono: non macchine da Formula1 per la produzione di latte, ma erbivori. Animali cioè che non vanno alimentati con mangimi per produrre più latte, ma con erba e fieno, per assecondare la loro natura e per mantenerli in salute, senza forzare la loro biologia a fini di profitto. Oggi il miglior latte in commercio è senza dubbio il latte fieno. Quello biologico, ma non da latte fieno, può provenire infatti [anche da allevamenti intensivi con animali sempre al chiuso](#), in cui non vi sono differenze sostanziali con gli allevamenti convenzionali.

Per concludere un consiglio pratico per la vostra spesa: prestate attenzione quando acquistate il latte fieno al supermercato, alcune aziende della Grande Distribuzione, ad esempio la Granarolo, si sono appena lanciate nel commercio di latte fieno ma il loro prodotto è ottenuto con la **pastorizzazione ad alta temperatura**, talvolta indicata con l'acronimo inglese ESL ("Extended Shelf Life", ovvero "Data di scadenza estesa"). Si tratta di una tecnica di produzione che incide negativamente su alcuni valori nutrizionali del latte, eliminandoli (antiossidanti, enzimi, acidi grassi insaturi Omega-3, vitamine). Da non confondere il trattamento ESL con quello UHT (Ultra High Temperature), quest'ultimo consiste in una pastorizzazione più prolungata e fa perdere ancora più sostanze dal latte di partenza, sterilizzandolo maggiormente. Scegliete dunque quelle marche in cui nella confezione non sia indicata la pastorizzazione ad alta temperatura, questo latte è più nutriente e salutare.

[di Gianpaolo Usai]