

Information nutritionnelle sur le fromage

La fraction protéinique du lait n'est pas homogène. Elle est composée pour 80 pour cent de caséines (différents types) et pour 20 pour cent de protéines du petit-lait. Ces deux catégories comprennent elles-mêmes divers sous-groupes. Les caséines lient le calcium et le phosphate, qui se concentrent dès lors dans le fromage.

Valeur biologique

Ces deux types de protéines ont une valeur biologique très élevée, c'est-à-dire qu'elles sont bien assimilées pour servir ensuite à la formation de protéines endogènes.

Les protéines du fromage

Lors de la fabrication du fromage, on fait coaguler la caséine du lait avec de la présure ou des bactéries lactiques pour obtenir le caillé. Les autres protéines passent dans le petit-lait. Le fromage ne se compose donc en général pratiquement que de caséine. Certaines variétés de fromage frais font exception à cette règle: des procédés spéciaux permettent d'y incorporer les protéines du petit-lait, ce qui rend la pâte plus souple.

Digestibilité de la caséine

Dans le fromage, la caséine et les globules de graisse forment des associations lâches, qui ne se resserrent que légèrement dans l'estomac. Le fromage est donc plus digeste que le lait cru ou le lait entier. Sa digestibilité est encore renforcée par le calcium libéré, qui active l'enzyme protéolytique produit dans l'estomac.

