

# Steak... vegetariana ma questa non è una bistecca

Solo tre su dieci dei prodotti testati possono sostituire una porzione di carne. Questo di tanto in tanto, niente di più.

**S**i chiamano hamburger, nugget, medaglioni o scaloppine, ma non li troviamo in macelleria. In un contesto in cui il consumo di carne diminuisce significativamente, questi sostituti dei prodotti a base di carne si stanno moltiplicando. Da un punto di vista nutrizionale, sono alimenti che offrono un'alternativa interessante? O sono solo una pallida copia sensoriale dei loro modelli in carne e ossa? È ciò che abbiamo cercato di chiarire in collaborazione coi colleghi francesi dell'UFC Que Choisir.

Al laboratorio sono state sottoposte dieci varietà di preparati vegetariani a base di cereali e/o soia. Siccome alla base delle diete che eliminano o limitano il consumo di carne ci sono delle considerazioni etiche, anzitutto è stato verificato se questi alimenti ne sono davvero esenti. In effetti non ne è stata trovata traccia: si tratta davvero di prodotti vegetariani!

## Proteine e grassi nel mirino

In base alle raccomandazioni nutrizionali, un alimento destinato a essere la principale fonte di proteine di un pasto

dovrebbe contenerne almeno 15 grammi per porzione. Tuttavia, sette prodotti ne forniscono meno, a partire dal fanalino di coda in questo campo, il Céréal Bio (5,7 grammi al pezzo). All'altro estremo, i medaglioni Veggyness sono una bomba proteica (28,8 g). Ma la quantità non è tutto. È necessario anche un apporto di amminoacidi, paragonabile a quello di una dieta carnivora. La maggior parte dei prodotti soddisfa questo criterio, ad eccezione di quelli venduti nei Reformhaus e da Aldi.

Altro motivo di soddisfazione: le ana-

+	Molto buono
●	Buono
●	Soddisfacente
▲	Poco soddisfacente
▲	Insufficiente
✓	Si
✗	No



**DÉLICORN**  
Burger nature



**CORNATUR**  
Burger



**VEGGYNESS**  
Véggy Médailles



**KARMA**  
Edamame Quinoa  
Burger

Distributore	Coop	Migros	Manor	Coop
Peso (g)	200	200	175	190
Prezzo   Prezzo al kg	4.95   24.75	4.90   24.50	5.70   32.57	6.50   34.21
Valore energetico (kcal/100g)	206	183	205	687
Vegano   Bio	✓   ✗	✓   ✗	✓   ✓	✓   ✗
Natura delle proteine	Cereali e soia	Cereali e soia	Cereali	Soia e quinoa
Natura delle materie grasse	Girasole, colza	Colza, girasole	Grasso di cocco	Colza
Apporto di proteine (40%)	+	+	+	●
Vitamine e minerali (16%)	●	●	●	▲
Tasso di pesticidi (10%)	●	●	●	+
Tasso di micotossine (10%)	+	+	+	+
Quantità di grassi (8%)	●	●	+	+
Quantità di sale (8%)	▲	●	▲	●
Quantità di fibre (8%)	+	●	●	●
<b>GIUDIZIO GLOBALE (%*)</b>	<b>79,9</b>	<b>76</b>	<b>68</b>	<b>62</b>

\* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati sui dati forniti in negozio.

lisi dimostrano che questi prodotti non contengono grassi in eccesso e che offrono acidi grassi di qualità abbastanza buona. Per esempio gli omega 3 a catena lunga, largamente presenti nei pesci grassi, che mancano nell'alimentazione vegetariana. Se ne trovano in buona quantità in sei preparati. Mentre le varietà Veggyness, CéréAlpes e Migros Bio sono le meno interessanti da questo punto di vista.

**Carenza di ferro e vitamina B12**

La carne rossa è un'importante fonte di ferro. I suoi sostituti ne contengono a sufficienza? Purtroppo, no. In media, l'apporto equivale al 54% di quello di una bistecca di manzo. Solo Cornatur fa meglio, superando addirittura l'originale. La carenza di B12 è un altro dei problemi della dieta vegetariana perché questa vitamina proviene quasi esclusivamente da fonti animali. Solo un prodotto ne contiene tanta, anzi troppa, superando largamente (più del doppio) la dose giornaliera raccomandata. Si tratta del vincitore del test, il Délicorn di Coop, la cui lista degli ingredienti menziona della vitamina B12 aggiunta. Gli altri preparati coprono solo il 7% della dose giornaliera consigliata.

Ciò che invece non manca è il sale, contenuto in quantità intollerabili. Con una porzione del prodotto Manor o Aldi si assume il 40% della dose giornaliera raccomandata dalle autorità sanitarie, vale a dire un cucchiaino da caffè.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF) FOTO UFC QUE CHOISIR

**Variare di più**  
Elogio delle cucine esotiche

Se hamburger e altri preparati di questo test non meritano un posto d'onore nell'alimentazione vegetariana, cosa fare allora per assumere proteine a sufficienza? La risposta non è nuova e si declina in una moltitudine di combinazioni che abbinano cereali e legumi. Riso e lenticchie in India, riso e fagioli in Sudamerica o cuscus e ceci in Nordafrica. Il tofu e gli alimenti a base di soia vanno consumati con moderazione. Gli isoflavoni, naturalmente presenti in questa pianta, se consumati in eccesso potrebbero agire come perturbatori endocrini. E il laboratorio che ha eseguito le analisi ne ha trovato dosi troppo elevate negli steak a base di soia.

Più che le proteine, sono la carenza di omega 3 e di vitamina B12 che possono creare problemi nella dieta senza carne. E allora, un medico nutrizionista raccomanda di consumare olio di lino, di colza e di noci (omega 3) di buona qualità, come pure uova e latticini (B12).



**SOY**  
Croc tofu alla Provenzale

**PONNATH**  
Veggie gourmet nuggets

**MIGROS BIO**  
Burger ai broccoli

**CÉRÉALPES**  
Frittelle spinaci-pinoli

**CÉRÉAL BIO**  
Frittelle farro e verdure dell'orto

**JUST VEG!**  
Cotolette di verdure vegane

shop.biotique.ch e negozi dietetici

Denner

Migros

shop.biotique.ch e negozi dietetici

inbio.ch e negozi dietetici

Aldi

200

180

170

180

200

200

4.70 | 23.50

2.95 | 16.39

4.50 | 26.47

4.50 | 25.-

5.60 | 28.-

2.79 | 13.95

156

208

134

227

219

255

✓ | ✓

✗ | ✗

✗ | ✓

✗ | ✓

✓ | ✓

✓ | ✗

Cereali e soia

Cereali e soia

Soia

Cereali

Cereali

Cereali

Girasole

Colza

Girasole

Girasole

Girasole

Colza e girasole

●

●

●

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

▲

+

+

+

+

●

●

+

+

+

+

+

+

●

●

+

●

+

●

●

▲

▲

●

●

▲

●

●

▲

●

+

▲

58,5

55,4

53

52,1

39

34

Giudizio globale: ■ buono ■ sufficiente ■ insufficiente