

Bevande vegetali

Sì, per il gusto ma non in alternativa al latte

Una bevanda a base di riso o di mandorle offre uno scarso apporto nutrizionale. Solo la soia è un po' più interessante. Ma in nessun caso queste bevande possono essere un'alternativa nutrizionale al latte tradizionale di mucca.

Un tempo esisteva solo il latte d'origine animale, oggi, invece, sugli scaffali dei negozi troviamo svariati tipi di bevande a base di cereali, di legumi e di semi oleosi, come la quinoa, la soia, la mandorla, il riso, l'avena, il cocco, la nocciola, la castagna e chi più ne ha più ne metta.

In effetti, un numero crescente di persone riduce o addirittura elimina i prodotti a base di latte dalla propria alimentazione perché o soffre d'intolleranza, o desidera seguire una dieta vegana oppure è preoccupato per gli effetti del latte vaccino sulla salute.

Quello che va comunque ricordato è che riferendosi a queste bevande bisogna pensare che si tratta di prodotti realizzati artificialmente, non esistono in natura. A volte sono realizzati con ingredienti bio (vedere etichetta), generalmente non di provenienza locale.

Iniziamo con una puntualizzazione: sebbene siano comunemente definiti come "latte vegetale", questa denominazione è vietata in Svizzera. Nel 2017, anche la Corte di giustizia dell'Unione europea ha deliberato che la denominazione "latte" è riservata ai prodotti di origine animale e non può essere utilizzata per pubblicizzare e commercializzare prodotti puramente vegetali. E non potrebbe in effetti essere diversamente, perché se, a prima vista, l'aspetto e la consistenza sono simili, queste bevande sono composte essenzialmente di semi e di acqua.

Alla Elsa di Estavayer-le-Lac (nel canton Friburgo), la compagnia che produce le due bevande di soia ai primi posti di questo test comparativo, la lavorazione è molto semplice: i semi di soia biologica – importata dall'estero – sono travasati in un impianto di pompaggio e poi preparati in serbatoi di stoccaggio per essere macinati e mescolati all'acqua. Il "latte" ricavato sarà separato dall'akara (residui insolubili), riscaldato, portato a temperatura ambiente, degassato, raffreddato e infine confezionato per la vendita.

Dieci prodotti competono con il latte

Oggi, in ogni negozio che si rispetti, possiamo scegliere tra un drink a base di soia, di riso o di altri vegetali. Anche se il consumatore non è indotto in confusione, di fronte a questa moda delle bevande a base vegetale, sempre più dilagante, è importante che conosca il loro apporto nutrizionale. Queste bevande, presentate come alternative genuine, possono davvero sostituire il tradizionale latte di mucca?

Per scoprirlo, abbiamo analizzato dieci prodotti, concentrandoci su quelli di soia, di riso e di mandorle, perché sono i più diffusi sia nei negozi che in vendita online.

In particolare ci siamo focalizzati sulle versioni non aroma-



**Con l'avanzare dell'età,
chi desidera sostituire il latte di mucca
deve privilegiare una bevanda
alla soia, ricca di proteine.**

tizzate, destinate all'uso generale (come bevanda, specialmente nel caffè, e in cucina).

I livelli di calcio, proteine, zuccheri, omega 3, acidi grassi saturi, vitamine D2, B2 e B12 sono stati confrontati con l'apporto medio che forniscono i prodotti lattieri. I risultati sono nelle tabelle a lato.

@FRC MIEUX CHOISIR (TRADUZIONE TF)

FOTO TABELLE J.L. BARMAVERAIN

Soia



MIGROS BIO Soja Drink



SOYA LIFE Soja Drink



SOJASUN Bevanda di soia



ENJOY FREE! Bio Doja Drink



LIMA Soja Drink Natural

Ingredienti	Soia	Soia	Soia	Soia	Soia
Prezzo (fr.)	1.90	1.95	2.95	1.89	3.90
Distributore	Migros	Denner	Coop	Aldi	Palud
Proteine (25%)	●	●	●	●	●
Calcio (25%)	+	●	●	▲	▲
Zuccheri - totali (20%)	●	●	●	+	+
Vitamina D2 (10%)	+	+	+	▲	▲
Vitamine B2 e B12 (10%)	●	●	▲	▲	▲
Omega 3 (5%)	●	●	●	▲	●
Acidi grassi saturi (5%)	●	●	●	●	●
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	77	73.5	63	49.1	49

La soia è più equilibrata È valutata a parte

Proteine

Per quantità e composizione si avvicinano a quelle del latte (3,3g/100 ml). Lima Soja Drink Natural, acquistata in farmacia ne contiene di più, 3,8g/100 ml.

Calcio e vitamine

Migros-Bio (186 mg/100 ml) e Soya Life (134 mg/100 ml) forniscono più calcio del latte (120 mg/100 ml), Sojasun si avvicina (104 mg/100 ml). Per le vitamine, i campioni sono i due prodotti di Elsa: Migros-Bio e Soja Life. Lima è quello che ne contiene meno.

Zuccheri

Lima e Enjoy Free! contengono solo tracce di zuccheri della soia (0,5g/100 ml e 0,57g/100 ml). Le altre tre bevande contengono zuccheri aggiunti entro limiti accettabili. Tutti i prodotti sono privi di lattosio.

Riso e mandorla



ALNATURA Mandel Drink



ALNATURA Reis Drink



RUDE HEALTH Almond Drink



VIAGGIATOR BIOLOGICO Riso



KARMA Bio Rice Drink

Ingredienti	Mandorla	Riso	Mandorla, riso	Riso	Riso
Prezzo (fr.)	3.15	2.10	5.25	3.60	2.95
Distributore	Migros	Migros	Manor	Manor	Coop
Proteine (25%)	▲	▲	▲	▲	▲
Calcio (25%)	▲	●	▲	▲	▲
Zuccheri - totali (20%)	+	▲	●	▲	▲
Vitamina D2 (10%)	▲	▲	▲	▲	▲
Vitamine B2 e B12 (10%)	▲	▲	▲	▲	▲
Omega 3 (5%)	●	▲	▲	▲	▲
Acidi grassi saturi (5%)	●	+	●	●	●
GIUDIZIO GLOBALE (%*)	32.9	27.2	15	13.8	13.7

Proteine

Il laboratorio non è stato in grado di rilevare una quantità misurabile, con l'eccezione di Alnatura alle mandorle che, con 1,1g/100 ml, ne contiene molto meno delle bevande alla soia.

Calcio e vitamine

Alnatura al riso è l'unica bevanda a contenere una quantità significativa di calcio (105 mg/100 ml). Le altre sono sotto i 20 mg/100 ml (6 volte meno del latte). Strano, perché Karma vanta il suo contenuto di calcio. Il laboratorio non ha rilevato nessuna vitamina.

Zuccheri

Lo zucchero proviene dalla digestione enzimatica dell'amido o da un'aggiunta. Il laboratorio può determinarne la presenza, ma non l'origine. Tutte si situano tra 4,32 e 7,25g/100 ml. L'unica bevanda con la dicitura "non zuccherato", Alnatura alla mandorla, ne contiene una quantità non rilevabile. Nessuna contiene lattosio.

● Molto buono ● Buono ● Soddisfacente ▲ Poco soddisfacente ▲ Insufficiente

* 100% = prodotto ideale

Prezzi indicativi basati su referenze fornite in negozio.