

Macinato vegano

Prodotti utili o solo un lusso?

Sempre più consumatori scelgono una dieta vegana o vegetariana per motivi etici, ambientali o di salute. Il mercato ha colto questa tendenza di richiesta di prodotti vegani introducendo un label che indica e specifica se un prodotto è vegano o vegetariano (con latte, uova o sotto-prodotti) per facilitare le scelte dei consumatori e incrementando la quantità di prodotti immessi sul mercato.



istockphoto

Secundo un recente rapporto dell'ufficio federale dell'agricoltura (maggio 2021) la domanda di sostituti di carne è fortemente aumentata negli ultimi 5 anni in Svizzera, conseguendo nel 2020 una cifra d'affari di 117 milioni di franchi, quasi il doppio rispetto al 2016. Nello stesso lasso di tempo sono stati introdotti più del doppio di prodotti sul mercato. I sostituti della carne hanno conquistato una larga fetta di consumatori, ma come valutarli in merito a

prezzo, equilibrio nutrizionale e ambientale? Abbiamo voluto mettere sotto la lente alcuni prodotti di macinato vegano, venduti dalla grande distribuzione. Il gusto è un aspetto soggettivo e individuale che non abbiamo incluso in questa analisi dei prodotti.

Cosa sono i sostituti di carne?

Ci sono 3 categorie di sostituti della carne. Un primo gruppo è costituito da alimenti come tofu, seitan o tempeh, pro-



**VEGANES
GEHACKTES
Just Veg!**



**MIGROS
V-LOVE**



**PLANT-BASED
MACINATA
The Green Mountain**

Tipo di prodotto	Macinato a base di proteine di piselli	Planted-Based macinato	A base di proteine di piselli
Prezzo unitario (fr./kg)	12.75	18.33	21.67
Acquistato da	Aldi	Migros	Coop
Primi 4 ingredienti	acqua, proteine di piselli 23%, olio di cocco, scipolla a cubetti	acqua, proteine di piselli 19%, olio di colza, riso	acqua, proteine di piselli 20%, preparazione a base di fave, olio di colza
Totale ingredienti	16	21	18
Valori nutrizionali (su 100g)			
- calorie (kcal)	255	176	188
- grassi / di cui acidi grassi saturi (g)	18 / 15	9,4 / 3	8,8 / 0,7
- proteine (g)	19	14	14
- sale (g)	1,8	1,5	2,3
NUTRI-SCORE su app Nutri Score Scan	n.i.	C	C
Porzione di consumo* (g)	84	114	114

n.i. : non indicato

** : il codice a barre sulla confezione non corrisponde a questo prodotto e non è stato possibile avere i dati corrispondenti sull'app.

* : la porzione di consumo è calcolata in base alle proteine per un pasto standard di un adulto con un fabbisogno di circa 2000 kcal (equivalente a circa 80g di carne macinata con 80g di pasta)

dotti prelaborati a base di proteine di soia o frumento pastorizzati e pronti per essere cucinati.

Un secondo gruppo è rappresentato dai cosiddetti “vegi convenience”, prodotti trasformati industrialmente a base di vari ingredienti vegetali o vegetariani e praticamente pronti al consumo caldo o freddo. A questo gruppo appartengono ad esempio polpette vegane, burger vegani, affettati, cotolette, nuggets o falafel. Questo gruppo è quello di maggior consumo e popolarità e ne abbiamo già parlato in un test sui burger vegani (vedi BdS 6.18).

Un terzo gruppo è composto da prodotti chiamati “meat analog” - analoghi della carne - così definiti poiché sono simili alla carne, come sminuzzati, bistecche o macinati, e rappresentano oltre il 60% della cifra d'affari del mercato di questi sostitutivi della carne. Si tratta di prodotti che vanno ancora cucinati.

L'esempio: pasta al ragù

Tradizionalmente si mangerebbe una

pasta al ragù fatto di carne macinata di origine animale, verdure e salsa di pomodoro. Chi non mangia la carne può scegliere un preparato macinato del tutto simile, alla vista, al prodotto carneo, ma vegano.

Nel nostro esempio di pasto la carne rappresenta il fornitore proteico per eccellenza e un corretto apporto proteico è importante in ogni pasto principale per tutti i consumatori, indipendentemente dall'età. Il secondo aspetto importante è il valore biologico delle proteine che negli alimenti a base di proteine vegetali è inferiore e richiede pertanto un corretto abbinamento di due fornitori proteici vegetali diversi nello stesso pasto (nel nostro esempio, pasta e macinato vegano).

Come interpretare i valori nutrizionali dei prodotti

Nella tabella abbiamo riassunto i valori proteici dei diversi prodotti presi in esame e abbiamo trovato tra il prodotto meno proteico (Lidl) a quello più proteico (Aldi) una differenza di quasi il 40%. In

pratica per avere un corretto apporto proteico di un piatto di pasta (porzione standard di 80g di pasta a crudo) al ragù di macinato vegano con il prodotto di Aldi ci servono 84g di prodotto, mentre con il macinato vegano di Lidl, per avere le stesse proteine nel pasto servono 136g di prodotto, il 60% di più.




Quando si acquista una confezione di un analogo di carne come il macinato vegano è quindi utile scegliere un prodotto con un valore proteico più elevato che permette di ridurre la porzione di macinato a persona.

Anche il valore del sale varia molto tra i prodotti e rileviamo che Coop vende due prodotti diversi di analoghi di carne, di cui uno ha il minor contenuto di sale dei prodotti analizzati e l'altro il maggiore. Quindi occhio al sale e se il tenore è elevato (potete valutarlo con la nostra tessera semaforo), evitate di aggiungere sale da cucina al sugo.


Un ulteriore aspetto dell'equilibrio nutrizionale in questi prodotti è il contenuto e la qualità dei grassi. La tabella evidenzia che vi sono grandi differenze nel contenuto di grassi: il valore più basso (in Coop Delicorn) è addirittura 10 volte inferiore a quello più elevato (in Just Veg! di Aldi). C'è da aggiungere che il tenore in grassi saturi è molto variabile nei prodotti analizzati e, per restare alla nostra pasta al ragù, in una porzione di consumo corretta vi sono circa 15g di grassi di cui una parte importante potrebbe essere di grassi saturi, decisamente meno raccomandati dalle linee guida nutrizionali. Bisogna tenerlo presente quando si prepara il ragù vegano. In confronto, una porzione di lenticchie secche di 65g apporta lo stesso tenore proteico al ragù vegano senza sale aggiunto e praticamente senza grassi saturi.

Quale quantità per porzione?

Nella tabella abbiamo valutato la porzione di consumo in base alle proteine indicate per un pasto standard di un adulto con un fabbisogno di circa 2000 kcal. Scopo dell'operazione è valutare se la quantità contenuta nella confezione è adeguata ad un numero preciso di porzioni definite dalle raccomandazioni nutrizionali. In base alle nostre valutazioni ciò vale solo per due dei prodotti selezionati: Delicorn e Next Level, la cui quantità per contenuto di proteine è adeguata a 2 porzioni (Delicorn lo definisce anche in etichetta). Sui prodotti Just veg! di Aldi e The Green Mountain è segnalato che la quantità è per 2 porzioni, ma visti i contenuti di proteine è da ritenersi troppa per due porzioni. Analoga valutazione vale per la confezione V-Love di Migros (che non fornisce

 DELICORN Macinato		 NEXT LEVEL Macinato		 LENTICCHIE VERDI Bio	
A base di soia		A base di proteine di soia e del grano			
17.17		12.91		5.90	
Coop		Lidl		Coop	
acqua, farina di soia 17%, concentrato di proteine di soia 12%, preparazione di spezie		acqua, farina di soia 14%, carote, funghi			
9		21		1	
87 1,8 / 0,3 14 1,2 A		218 13,9 / 8,7 11,7 1,85 **		324 1,5 24,4 0 A	
114		136		65	

NUTRI-SCORE: qualità nutrizionale indicata da A (buona) a E (pessima). La C sta nel mezzo (qualità media).

 buono  medio  da evitare

indicazioni di questo tipo in etichetta). Quantità variegata che possono indurre a un sovraconsumo proteico o al rischio di uno spreco di cibo.

Etichetta nutrizionale e label

I prodotti recano il label veg, uno solo ha anche in evidenza il Nutriscore (www.blv.admin.ch >Nutriscore). Abbiamo provato a verificare il Nutriscore per tutti i prodotti in esame con l'ausilio dell'applicazione Nutriscore Scan, ma in un prodotto non è stato possibile ottenerlo, mentre in un altro il codice non corrispondeva al prodotto¹.

Come ACSI auspichiamo una migliore applicazione del Nutriscore per facilitare la lettura dell'equilibrio nutrizionale di questi prodotti che, ricordiamo, sono altamente lavorati dall'industria. Per praticare un'alimentazione vegana più naturale, sarebbe utile preferire prodotti non elaborati, come ad esempio le lenticchie secche che si prestano molto bene per fare un ragù vegano.

Questi prodotti inoltre non hanno un label della sostenibilità ecologica e sociale che permetterebbe di valutarli anche per la sostenibilità. Anche qui auspichiamo che in un prossimo futuro non solo carne e pesce, ma anche prodotti vegetali così elaborati siano valutabili dai consumatori sotto il profilo della sostenibilità ecosociale. Per attirare l'attenzione del consumatore vi sono per contro diverse indicazioni in etichetta: la macinata di Aldi segnala in modo evidente che è senza olio di palma e senza esaltatori di sapidità, su altri tre prodotti è indicata l'aggiunta di vitamina B12 e/o un alto contenuto di proteine, e sulla confezione di Lidl un'etichetta annuncia la compensazione al 100% di CO2 (prodotto Clima-neutrale).

Ingredienti, troppi

Leggere le etichette e in particolare gli ingredienti permette di capire cosa stiamo mangiando: è chiaro che non si tratta di prodotti naturali e per chi evita eticamente il consumo di carne, forse si impone una riflessione sull'uso di analoghi di carne altamente elaborati dall'industria alimentare e con prodotti estrapolati dai vegetali con conseguenti importanti scarti di prodotti. Leggiamo inoltre che il primo ingrediente è sempre l'acqua, che in questo caso si paga a caro prezzo. E torniamo alle lenticchie: meno care e meno elaborate, possiamo metterle a bagno nell'acqua del rubinetto, molto più economica.

Sulle confezioni impressiona il numero degli ingredienti elencati: due dei prodotti presi in esame ne contengono ben 21, quello con il minor numero ne contiene

comunque 9 tra farina, di soia, concentrato di soia e preparazione di spezie (dove, tra l'altro, non è chiaramente indicato di quali ingredienti è composta la preparazione).

Alcuni prodotti sono a base di proteine di piselli, spesso impiegato in questo tipo di prodotti sostitutivi della carne in alternativa alla soia.

Prodotti vegetali piuttosto costosi

In Svizzera, in media, nel 2020 un chilogrammo di analogo di carne è costato al consumatore fr. 20.53, il 5% in meno del prezzo medio speso per prodotti carni, inclusi i tagli pregiati. Se si paragonano i prodotti di carne macinata e il macinato vegano, i prodotti vegani sono decisamente più cari. Stesso discorso vale per i burger vegani che costano mediamente il 40% in più rispetto a quelli a base di carne. Dal 2016 però i prezzi per i prodotti simili di base vegetale rispetto al prodotto simile di carne si stanno allineando sempre di più. In effetti nei macinati da noi analizzati il prezzo varia tra 12.75 fr/kg (Aldi) a 21.67 fr/kg (Coop Green Mountain), il prodotto più caro costa quasi il 70% in più.

I prezzi sono comunque da considerarsi alti, considerando che si tratta di imitazioni della carne e a base vegetale.

Chi acquista prodotti sostitutivi della carne?

Stando al rapporto dell'UFAG, l'acquisto dei sostituti della carne è fortemente influenzato dalle caratteristiche socio-demografiche dell'economia domestica. Fanno gli acquisti maggiori le famiglie svizzerotedesche con almeno 2 figli, con un'età del capofamiglia inferiore a 50 anni, con una fascia di reddito alta e di area geografica urbana. Una tendenza di moda o un passo verso l'alimentazione più sostenibile? Da parte nostra riteniamo che la sostenibilità dell'alimentazione debba passare dal mercato locale e da prodotti di prossimità, riscoperto e riapprezzato in particolare durante il periodo pandemico.

Prodotti utili o solo un lusso?

I macinati vegani sono dunque prodotti super elaborati industrialmente, con molti ingredienti, non sempre esaurientemente citati (seppur conformi alla legislazione in materia), con valori nutrizionali non particolarmente equilibrati rispetto a prodotti alternativi più naturali, e sostanzialmente costosi quanto la carne.

Ma le alternative ci sono e sono conosciute da anni. Vi proponiamo la ricetta del ragù di lenticchie come alternativa più naturale al ragù con macinato vegano, più

La nostra ricetta

Pasta al ragù di lenticchie



- 65g di lenticchie secche per porzione
- cipolla, aglio, carote
- salsa di pomodoro
- un cucchiaio di olio d'oliva
- sale

Mettere a bagno le lenticchie (se è necessario a secondo della varietà), scolare e sbollentare con acqua e scolare di nuovo.

Rosolare la verdura sminuzzata con l'olio caldo, aggiungere il sugo e le lenticchie sbollentate e cuocere fino a cottura delle lenticchie.

Alla fine aggiungere poco sale.

economico e salutare. Mangiare un ragù vegano è un gustoso modo di ridurre una volta la settimana il consumo della carne.

Aggiungiamo che ci piacerebbe che anche l'agricoltura cogliesse l'opportunità di produrre più leguminose e cereali per permettere un cambiamento di consumo, anche vegano, con prodotti locali. Come consumatori a tutt'oggi non possiamo sapere da dove provengono i concentrati di piselli o di soia che stanno alla base di molti prodotti vegani.

Per ulteriori informazioni sul tema:

www.swissveg.ch
www.blv.admin.ch
www.sge-ssn.ch

1) Si tratta di Next Level. Abbiamo segnalato il caso alla Lidl, che vende il prodotto, la quale risponde: "Abbiamo verificato i prodotti dell'app scelta e abbiamo riscontrato che i dati utilizzati provengono dalla banca dati OpenFoodFacts, che viene alimentata dalla stessa community. Non abbiamo nessuna influenza sugli errori che si verificano nell'app".