



# Un sostituto vegano non rimpiazza un prodotto lattiero-caseario

@FRC Mieux Choisir

Immagini: JL Barmaverain

Soia, cocco o anacardi al posto del latte? Spesso è una scelta che costa cara (al portafoglio) e da un punto di vista nutrizionale, non è così semplice far quadrare il tutto.



In Svizzera i prodotti lattiero-caseari sono una forma di tradizione e costituiscono per molte persone una parte irrinunciabile della propria alimentazione. Tuttavia, alcuni consumatori desiderano fare a meno dei prodotti di origine animale, per motivi di salute, di sostenibilità o per le proprie convinzioni. Molti produttori hanno fiutato l'affare e ci si sono gettati a capofitto. L'offerta continua ad ampliarsi, con imballaggi che sembrano garantire una somiglianza col gusto del prodotto che viene "imitato". Per non parlare dei grandi investimenti delle aziende per trovare i nomi giusti per attirare questa clientela, come "V-Love", "Karma" o "Simply V".

Migros, Coop, Aldi, Lidl e Manor affermano di avere come target sia i clienti che seguono una dieta vegana, che coloro che vogliono semplicemente ridurre il loro consumo di proteine animali. Migros e Manor hanno dichiarato alla Fédération Romande des Consommateurs (FRC) che questo segmento di mercato, dopo una partenza esplosiva, sembra ora stabilizzarsi. Aldi, Coop e Lidl sostengono invece che le loro gamme vegetariane e vegane continuano a far registrare una crescita importante. Aldi e Lidl raccontano da parte loro di approfittare di momenti specifici come il Veganuary (la sfida di seguire una dieta vegana nel mese di gennaio) per

proporre nuove "scoperte culinarie". La composizione di questi sostituti ha risvegliato la curiosità della FRC: sono più sani e sostenibili? Quale è la loro qualità nutrizionale rispetto ai prodotti di origine animale? Sono stati presi in esame una quarantina di prodotti: formaggi freschi, burro, creme e yogurt. È stato anche scelto un prodotto lattiero-caseario di riferimento per ogni categoria, per effettuare un confronto.

La lettura delle etichette mostra che i produttori rimpiazzano il latte con differenti semi o oli vegetali. Per dargli la giusta consistenza, aggiungono poi degli additivi: addensanti, emulsionanti, aromi e coloranti. Se ci si prende la briga di contare tutti gli ingredienti industriali, guardare la quantità di sale, di acidi grassi saturi e di additivi poco raccomandabili, si rischia di esserne nauseati.

Da un punto di vista nutrizionale, queste alternative non costituiscono da sole una sostituzione 1:1 del prodotto lattiero-caseario che affermano di voler rimpiazzare. Alcune portano altri tipi di nutrienti, ma occorre cercare altrove quelli che mancano per bilanciare la propria dieta. Facciamo un esempio: il latte di mucca è ricco di proteine e contiene calcio, potassio e fosforo, essenziali per una buona salute delle ossa e per la prevenzione dell'osteoporosi. In confronto, gli

anacardi contengono molte meno proteine e vitamine essenziali come D e B12, ma sono ricchi di ferro, zinco, fibre e grassi di buona qualità. Il fatto di aggiungere amido modificato e oli vegetali (di cocco o palma), che hanno una percentuale significativa di acidi grassi saturi, rende però diversi di questi sostituti poco raccomandabili. Sia per chi vuole utilizzare queste alternative in maniera permanente che per chi cerca delle variazioni nei propri menù, la FRC consiglia di leggere con attenzione le etichette al fine di decifrare correttamente l'apporto nutrizionale e riequilibrare il resto dei piatti di conseguenza.

E anche la lettura porta la sua bella quantità di sorprese. Fra i prodotti presi in esame, nessun ingrediente è indicato con la lettera "E", che indica la presenza di un additivo. Eppure, gli additivi ci sono eccome. Per esempio, l'E1440 è indicato con il suo nome corrente: "amido modificato"; in questo modo, desta meno preoccupazione, passando quasi in sordina.

È comunque possibile reperire tutti i nutrienti dei quali il corpo ha bisogno con un'alimentazione basata unicamente sui prodotti vegetali, ma occorre pensarla nella sua interezza anziché limitarsi a sostituire un prodotto lattiero-caseario con un'alternativa vegana proposta proprio di fianco sullo scaffale del supermercato.



## YOGURT

Senza dubbio si tratta della categoria nella quale è più semplice trovare un'alternativa corretta, sia dal punto di vista del prezzo, che del tasso di proteine o della composizione. Quelli a base di soia competono con quelli a base di latte di mucca. D'altra parte, meglio evitare il grasso di cocco o di palma, perché contengono troppi grassi saturi. Lo yogurt Andros contiene un additivo sconsigliato, l'amido modificato (E1440), che è vietato nei prodotti per i bambini. Infine, Oatly chiude la classifica, a causa del suo contenuto di fosfato di calcio (E341), potenzialmente pericoloso, poiché presenta un fattore di rischio cardiovascolare. È anche il prodotto più caro!

YOGURT	Nota
V-love (soja)	9.5
Sojasun	9.3
Silivri	9.2
Vemondo (koko)	8.8
Alpro (soja)	7.9
Alnatura (coco)	7.3
V-love (nature)	6.8
Andros	2.5
Oatly	1

PANNA	Nota
Valflora	8.4
Emmi	8.1
Vemondo	7.9
New roots	7.5
Alpro	6.8
Sojasun	6.6
Oatly	2.5
V-love	1

## PANNA

La panna a base di latte di mucca si trova in prima linea e non sorprenderà nessuno il fatto che il suo tasso di grassi saturi sia elevato. Per imitarla, i prodotti vegani ricorrono ad addensanti ed emulsionanti. Anche se il prodotto di Emmi è più caro, rimane interessante da un punto di vista nutrizionale. D'altro canto, il V-Love contiene tre additivi sconsigliati: mono e digliceridi degli acidi grassi (E471), associati al rischio di cancro al colon, carbosimetilcellulosa di sodio (E466), che può portare ad un'inflammatione dell'intestino e favorire il diabete e il fosfato di sodio (E339), che è sospettato di creare rischi cardiovascolari.



## BURRO



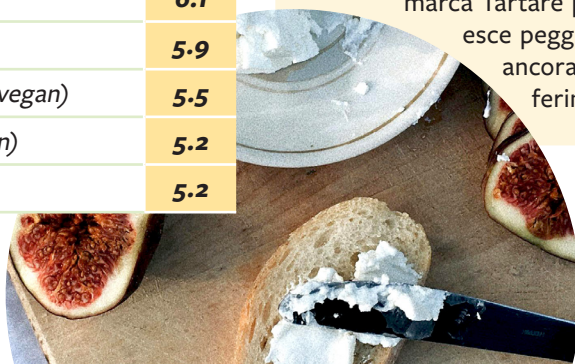
Il burro a base di latte di mucca si trova in testa. Non contiene né zuccheri, né additivi. Per rimpiazzare i prodotti animali, la margarina Flora è una buona alternativa, pur non essendo più sana, visto che contiene il medesimo tasso di acidi grassi saturi del burro. Il prodotto V-Love è un buon candidato, malgrado la sua composizione lasci a desiderare a causa della presenza di ingredienti industriali. Il Naturli a base di carité è un prodotto costoso e il suo tasso di sale molto elevato lo fa finire in ultima posizione.

BURRO	Nota
Floralp	8.3
Flora	6.9
V-love (margarine)	6.6
Coop karma	6.5
V-love (bloc)	6
Naturli	6

FORMAGGI MOLLI	Nota
Alnatura	7
Tartare	6.9
Philadelphia	6.7
Simply v	6.1
Just veg!	6.1
Züger	5.9
Philadelphia (vegan)	5.5
Tartare (vegan)	5.2
Oatly	5.2

## FORMAGGI MOLLI

In questo caso, le alternative vegane sono simili agli originali. Ma per il Simply V e l'Oatly, la differenza di prezzo è davvero massiccia (quasi il doppio). Il Philadelphia vegetale costa invece 26 franchi e 50 al kg al posto dei 12 franchi e 42 al kg del Philadelphia classico. I cottage cheese di Züger e Oatly contengono molti additivi (rispettivamente 8 e 6). La marca Tartare propone una versione vegana più cara che ne esce peggio dell'originale, visto il suo contenuto di sale, ancora maggiore del prodotto lattiero-caseario di riferimento, che ne contiene già molto.



## FORMAGGI A PASTA DURA

Sono tutti troppo carichi di sale, incluse le versioni a base di latte di mucca. Per Baby-bel e Cathedral City, che propongono un'alternativa vegetale ai loro prodotti di punta, il confronto è semplice. Si può notare un tasso di proteine nettamente inferiore nei prodotti vegani. Un'alternativa vegana al formaggio a pasta dura non può costituire una fonte comparabile di proteine. Per dargli la consistenza sono necessari molti addensanti e i tre prodotti nelle ultime posizioni della classifica contengono amido modificato (E1440), la cui assunzione è sconsigliata. Infine, in caso di intolleranza al lattosio, i formaggi classici che ne sono privi possono essere consumati senza problemi.



### Questi prodotti sono migliori per il pianeta?

È un criterio spesso alla base della scelta di consumarli. Ma è impossibile fare un ecobilancio dettagliato di ognuno di questi prodotti.

La diversità dei prodotti (un sostituto a base di avena non è paragonabile ad uno a base di soia), così come la mancanza di trasparenza sulla provenienza o i metodi di produzione degli ingredienti, impediscono di fare un confronto. Gli studi dimostrano che i prodotti vegetali sono generalmente meno impattanti per l'ambiente rispetto a quelli animali. Tuttavia ogni prodotto ha le sue caratteristiche e in questo caso si tratta spesso di prodotti elaborati che contengono lunghe liste di ingredienti.

I prodotti lattiero-caseari non hanno del resto le medesime caratteristiche nutrizionali dei loro sostituti, il che fa variare l'impatto che hanno sul pianeta. Un confronto 1:1 dice che il bilancio del latte di mucca è peggiore di quello dei sostituti vegetali. Ma se prendiamo in considerazione che bisogna compensare il contenuto di calcio e di proteine, e che bisogna consumare un quantitativo maggiore dei sostituti vegetali per ottenere un apporto paragonabile, i conti diventano più complicati.

Le materie prime utilizzate fanno del resto molta differenza. Le mandorle causano un consumo di acqua elevato, la soia è causa di grandi deforestazioni, le coltivazioni di anacardi inquinano il suolo con metalli pesanti. Da parte sua l'allevamento di bovini impatta in maniera massiccia il riscaldamento climatico, ma presenta dei vantaggi se fatto in maniera non intensiva, come

SPECIALITÀ...	Nota
De pacé	7.5
Babybel	7.4
New roots	6.6
V-love	6.4
Mondarella	4.3
Babybel (vegan)	4

...E FORMAGGI	Nota
Cathedral city	7.2
Salakis (brebis)	7.2
Veg plaisir	5.8
Vemondo	5.5
Vairy	5
Cathedral city (vegan)	4.4
Simply v (bloc)	4.4
V-love	4.2
Just veg! (Tranches)	2.5
Simply v (tranches)	2.5
Just veg! (Bloc)	2.5

lo stoccaggio di CO<sub>2</sub> nei prati dove pascolano le mucche, che permettono di valorizzare aree inadatte alla coltivazione.

Opporsi a questo tipo di alimenti non ha dunque molto senso, visto che non possono essere rimpiazzati con i loro sostituti e che in ogni caso hanno tutti conseguenze differenziate sull'ambiente. L'unico criterio sul quale non c'è discussione è quello del benessere animale: per chiunque si opponga al principio dell'allevamento, i sostituti non possono che vincere a mani basse.

## Prezzi sotto la lente d'ingrandimento

I prodotti di origine animale sono costosi. Si potrebbe pensare che le alternative vegane siano più convenienti, data la disponibilità delle materie prime. Tuttavia, in realtà, non sempre è così.

Gli yogurt vegani sono di gran lunga i più abbordabili, con prezzi che variano tra i 4 franchi e 98/kg (Vemondo Bio Kokos Natur) e i 9 franchi e 13/kg (Oatly Oatgurt Nature).

È nel segmento delle panne che troviamo le differenze di prezzo maggiori: dai 4 franchi e 45/l (Vemondo Bio Soya Culinary Cream) ai 19 franchi e 44/l (New Roots Fraîche). In queste due famiglie, il prodotto di origine animale si trova a metà strada.

Nei burri si passa dagli 11 franchi e 60 al kg della margarina Flora ai 20 franchi e 50 al kg del Naturli Organic Bloc. Il burro tradizionale di riferimento Floralp si trova un po' sopra alla media (17 franchi e 50 al kg).

Nei formaggi a pasta molle, le tartine rischiano di diventare un lusso. Fra il Philadelphia Original (12 franchi e 42 al kg) e la versione vegana (26 franchi e 55 al kg), il prezzo raddoppia e il Tartare al latte di mandorla arriva addirittura a 28 franchi e 21 al kg.

In conclusione, fra i formaggi a pasta dura il camembert in versione vegana V-Love The Softy costa 62 franchi al chilo, contro i 23 della versione tradizionale!



## 3 domande... alla dietista Wafa Badran-Amstutz di Unisanté

### Optando per questi prodotti sostitutivi, quale nutriente potrebbe venire a mancare?

Principalmente il calcio. Yogurt, formaggi e latte coprono facilmente i nostri bisogni e contribuiscono a prevenire l'osteoporosi, che è un problema di salute pubblica importante. Se si rinuncia a questi prodotti, occorre trovare dei rimedi. Il contenuto di calcio nei prodotti vegetali è molto basso e viene anche assorbito meno bene dal corpo. Per ottenere il medesimo apporto, bisogna quindi mangiare di più.

### Quali sono le buone fonti vegetali di calcio?

I broccoli, i cavoli, gli spinaci, le noci, le mandorle, i semi di papavero e sesamo, alcuni legumi, il tofu, le bevande vegetali e altri sostituti arricchiti di calcio. Le acque minerali ricche di calcio (contenuto superiore ai 300 mg al litro) possono anche essere interessanti.

### Siamo rimasti sorpresi dalla quantità di zucchero e sale contenuta in diversi prodotti. Lo è anche lei?

I prodotti ultra-lavorati sono spesso ricchi di grassi di qualità scadente, di sale e/o di zucchero. Il consumo eccessivo di questi prodotti è a sua volta un problema di salute pubblica, poiché il rischio di malattie croniche aumenta (obesità, diabete, malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumori). È meglio privilegiare le derrate crude o poco elaborate, che abbiano liste di ingredienti brevi e comprensibili.

## In breve

Fra ingredienti industriali, contenuto di sale, acidi grassi saturi e additivi poco consigliabili, c'è di che farsi venire la nausea. Per mantenere un piatto equilibrato, bisogna decifrare l'apporto nutrizionale dei sostituti vegani e trovare modi per variare la propria alimentazione. I prodotti lattiero-caseari e le alternative hanno un impatto ambientale difficile da paragonare. L'unico criterio sul quale si può esprimere un giudizio chiaro a favore delle alternative vegane è quello del benessere animale.

## Consiglio

*“L'importante è optare per dei prodotti poco elaborati, interessarsi alla sostenibilità dei metodi di produzione e moderare il consumo di prodotti animali”*

Laurianne Altwegg, responsabile sostenibilità della Fédération Romande des Consommateurs (FRC)