la Rassegna.it
Fondata nel 1906

4 Aprile 2019

Buono come il latte

Latte di cocco, soia, mandorla, avena o riso sono sempre più presenti negli scaffali dei supermercati poiché considerati un sostituto nel caso di intolleranze o allergie al latte vaccino. L'alternativa si moltiplica a vista d'occhio, sostituendo i tradizionali prodotti caseari. I consumatori vogliono, infatti, sempre qualche novità di gusto.

È boom di consumi

In Italia sono 12 milioni le persone che consumano bevande vegetali. Piacciono soprattutto agli adulti tra i 25 e i 54 anni e alle donne, con una fascia di reddito medio alto. "Per adesso il latte vaccino è ancora il preferito dagli italiani, a noi allevatori le alternative non creano fastidio, il latte materno e di vacca sono un alimento insostituibile", commenta Simone Assanelli, allevatore di razza frisona a Treviglio, che ci tiene a mettere in guardia sulla definizione. "Una sentenza della Corte di giustizia europea stabilisce che solo i prodotti di derivazione animale possono essere chiamati latte, tutto il resto sono bevande ricavate da cereali, dunque tutt'altra cosa, è bene evitare di fare confusione".

I valori nutritivi

Nelle fasi della crescita è preferibile consumare il latte di mucca. Un bicchiere di latte intero contiene otto grammi di proteine e un terzo del calcio che si dovrebbe assumere quotidianamente, è ricco di potassio e vitamine B12, A e D. Il "latte" di soia contiene più o meno le stesse proteine, è povero di calcio, ma ricco di omega 3, quello di mandorla ha molte vitamine e poche calorie se il produttore non aggiunge zuccheri. Il latte di riso è uno dei più leggeri e dolci, dunque non va bene per chi soffre di diabete. Vediamo nel dettaglio.

LATTE DI SOIA

Si ottiene macinando o frullando in acqua i semi del legume lasciati macerare per qualche ora. Oltre a essere privo di colesterolo, presenta grassi insaturi, scarsi nel latte vaccino e ha un simile apporto proteico, mentre il potere nutrizionale è inferiore. Le sue proteine, una volta assorbite, agiscono come spazzini delle arterie, abbassando il colesterolo plasmatico totale, le LDL, i trigliceridi, ma non la frazione buona HDL, che può risultare addirittura aumentata. Nonostante il latte di soia contenga poco calcio e nessuna vitamina D, la presenza dei fitoestrogeni ha un effetto protettivo nei confronti dell'osteoporosi. Gli isoflavoni e le proteine della soia sono ottimi alleati ai fini del dimagrimento. Degli studi hanno dimostrato che una sostanza della soia di natura proteica, la beta conglicinina, stimola il rilascio di un ormone coinvolto nella riduzione della fame.

LATTE DI RISO

Si ottiene dopo una serie di processi industriali, facendo macerare i chicchi in un brodo d'acqua, aggiungendo poi degli enzimi e pressando il tutto: il liquido è filtrato e spesso arricchito di sostanze addensanti, come amido di riso o carragenina e, a volte, micronutrienti e oli vegetali. Ricco di zuccheri semplici, fornisce energia subito disponibile. Insieme a quello di avena è il "latte" che contiene una grande quantità di zuccheri semplici ed è quindi utile nei casi di attività fisica. A livello di calorie ne contiene 47 per ogni 100 grammi. Tra tutti i tipi di latte vegetale è il meno grasso: contiene polinsaturi, fibre, vitamina A, B, D, minerali. Bassi i livelli di proteine e calcio: quindi se lo si preferisce al latte di mucca, bisogna stare attenti a integrare l'apporto di questi nutrienti.

LATTE DI AVENA

Tra il "latte" vegetale in commercio, è quello con il minor apporto calorico e povero di grassi. Oltre a non apportare colesterolo, riduce i livelli di quello già presente nel sangue, aiutando a prevenire malattie di natura cardiovascolare, tra cui l'arteriosclerosi. Essendo ricco di acido folico, è consigliato alle donne in gravidanza. E, avendo un basso contenuto di zuccheri, va bene per i diabetici. Rispetto al latte tradizionale, ha una maggiore quantità di fibre e, al pari del latte di soia, una buona percentuale di carboidrati e di vitamina E e B9, utile nel prevenire l'anemia. Ricco di calcio e ferro, possiede acidi grassi essenziali, come l'acido linoleico, che è un ottimo ricostituente ed energizzante naturale. Pertanto, si consiglia di bere latte d'avena soprattutto nei periodi di convalescenza o quando si necessita di essere in forze.

LATTE DI COCCO

Si tratta della polpa del cocco in forma liquida e non dell'acqua contenuta al suo interno. Pertanto, si può prepare anche a casa frullando la polpa. Contiene molti minerali – a differenza del latte vaccino e delle bevande vegetali in genere – come selenio e magnesio, oltre a potassio, ferro e zinco. E' una fonte di vitamine E e C e la metà dei suoi grassi è composta da acido laurico che combatte il colesterolo "cattivo". Inoltre, pur essendo molto calorico (250 calorie per bicchiere) tanto da sposarsi al caffè senza aggiungere zucchero, il latte di cocco aumenterebbe il senso di sazietà.

LATTE DI MANDORLA

Possiede un alto contenuto di vitamine A, D, E, proteine, Omega 6, zinco, calcio, ferro, magnesio e potassio. Condivide alcune proprietà del latte di soia, ma il contenuto calorico è molto più basso: una tazza di latte vaccino intero ha 140 calorie, una di latte di soia 80, mentre una di latte di mandorla 40 e, senza zucchero, solo 30 calorie. Anche se normalmente il latte di mandorla non contiene zuccheri, i produttori li aggiungono all'alimento per migliorarne il sapore. La maggior parte delle opzioni presenti sugli scaffali ha 20 grammi di zucchero per porzione. Nell'etichetta occorre, inoltre, verificare che la materia prima usata non sia inferiore al 3 per cento, altrimenti si rischia di perdere i numerosi vantaggi, e che le mandorle siano non pelate in quanto i benefici stanno proprio nella buccia.

LATTE FIENO

Il latte fieno è una denominazione Stg, Specialità tradizionale garantita: è prodotto da animali alimentati solo a fieno che hanno accesso al pascolo libero, donando un sapore inconfondibile e più apporti qualitativi. "Il nostro, in Val Brembana, è un latte di vacche alimentate senza insilati, ovvero il trinciato o umido, se non fosse così, non riusciresti neanche a caseificarlo – aggiunge Angelo Riceputi, allevatore di Valleve -. Nella maggior parte degli allevamenti tradizionali, specie quegli intensivi, i bovini sono nutriti con mangimi industriali, miscele di mais e soia (spesso ogm) e insilati, quel latte viene dato alle industrie". Il latte fieno è più ricco di omega 3, possiede una quantità di principi nutritivi doppia ed è più buono.

LATTE D'ASINA

Costa molto (15 euro al litro), ma le sue proprietà sono davvero tante. Il latte d’asina è il più simile al materno, tanto da essere sviluppato come integratore. Uno studio condotto dall’Ospedale Sant’Anna e dal Cnr-Ispa di Torino ha preso in considerazione 156 prematuri: metà hanno ricevuto per 21 giorni latte umano con il fortificatore a base di latte d’asina, gli altri quello standard a base vaccina. Le intolleranze erano 2,5 volte inferiori nei soggetti che assumevano il prodotto a base di latte d’asina. “E’ un latte con pochi grassi, più leggero, ricco di omega 3 e dal sapore dolce che piace ai bambini, ideale anche per chi ha problemi di colesterolo, osteoporosi o deve rafforzare il sistema immunitario”, spiega Francantonio Belotti che con il figlio Leonardo gestisce Mondo Asino. La mungitura delle loro 50 asine avviene a Olmo. I costi hanno una spiegazione: l’animale produce solo un litro e mezzo di latte al giorno.

LATTE DI CAMMELLA

Negli ultimi tempi il latte di cammella è apprezzato anche nel mondo occidentale, tanto che alle Isole Canarie è nato il primo allevamento europeo di capi da latte. Il prodotto è meno grasso e dà luogo a meno intolleranze e allergie. Tra le sue proprietà, spicca il ricco contenuto di vitamina C, che è triplo rispetto a quello di latte vaccino, e del gruppo B, utili per aumentare la produzione di collagene e per combattere i radicali liberi, responsabili dell’invecchiamento. Contiene anche ferro, calcio, acidi grassi insaturi e collagene, rinforza il sistema immunitario e ha un moderato effetto ipoglicemizzante che lo rende utile per i diabetici. Mezzo litro può costare anche una decina di euro.