Bevande vegetali: le differenze nutrizionali rispetto al latte

scritto da Francesca Trasimeno | 29/06/2020

In commercio ne esistono di molti tipi, da quelle a base di soia, al riso o alle mandorle. Ma sono davvero leggere e dietetiche? E come orientarsi per non avere brutte sorprese sulla bilancia?

Negli ultimi anni, come alternativa al latte oppure per scelte alimentari specifiche, sono aumentati l'offerta commerciale e il consumo delle **bevande vegetali** ottenute da cereali in chicco come riso, avena, orzo o farro, da mandorle, dal cocco o da legumi come la soia.

Spesso tali prodotti vengono erroneamente chiamati "**latte vegetale**" ma, su questo punto, la normativa è chiara e non sono poche le varie sentenze dell'Unione europea che vietano questa dicitura.

Chiarezza normativa sulle bevande vegetali

Il Regolamento UE 1308/2013 **all'art. 78**, facendo riferimento all'allegato VII – parte III relativa a latte e prodotti lattiero-caseari, ribadisce le **corrette denominazioni da utilizzare per i prodotti in commercio**. Un'ulteriore conferma arriva da una sentenza della Corte di giustizia europea del 2017 che letteralmente stabilisce:

> "I prodotti puramente vegetali non possono, in linea di principio, essere commercializzati con denominazioni, come «latte», «crema di latte o panna», «burro», «formaggio» e «yogurt», che il diritto dell'Unione riserva ai prodotti di origine animale".

La definizione corretta pertanto è ***"bevande a base di***" oppure "***bevande vegetali***" in quanto il latte è unicamente quello vaccino o di pecora.

Caratteristiche e target di clientela

Dal punto di vista commerciale, le **bevande vegetali** hanno un'utenza abbastana ampia ed eterogenea. Infatti, vengono acquistate dagli intolleranti al lattosio oppure da chi segue una dieta vegetariana o vegana. Altre volte la scelta avviene per "moda" o semplicemente perché si ritiene che siano più "dietetiche". Quest'ultima circostanza è da smentire in quanto, dal punto di vista nutrizionale e calorico, sono paragonabili al classico latte.

A seconda del tipo di bevanda, variano i singoli macronutrienti ossia carboidrati, grassi e proteine e ciò che differenzia le bevande vegetali dal latte sono l'assenza di derivati animali e l'aggiunta di particolari ingredienti.

Le bevande vegetali sono dietetiche? Differenze rispetto al latte

Per rendersi conto delle peculiarità e delle differenze tra il **latte tradizionale e le bevande vegetali**, prendiamo in considerazione i **valori nutrizionali del latte vaccino parzialmente scremato**, della bevanda di soia, di mandorla e riso:

- **Latte vaccino parzialmente scremato:** 100 ml apportano circa 47/50 kcal, 1,5 g di grassi, 5 g di carboidrati e 3 g di proteine, 0,10 g di sale e 120 mg di calcio
- **Bevanda di soia:** 100 ml apportano circa 40/45 kcal, 1,8 g di grassi, 2,5 g di carboidrati e 3/3,5 g di proteine, 0,14 g di sale e 120 mg di calcio
- **Bevanda di mandorla:** 100 ml apportano circa 25 kcal, 1,1 g di grassi, 3 g di carboidrati e 0,5 g di proteine, 0,13 g di sale e 120 mg di calcio
- **Bevanda di riso:** 100 ml apportano circa 50 kcal, 1,0 g di grassi, **9,8 g di carboidrati**, 0,1 g di proteine, 0,09 g di sale e 120 mg di calcio.

Dalla lettura dei valori riportati si evince che, indipendentemente da scelte etiche o situazioni di intolleranza, l'**acquisto deve essere legato ai gusti personali e alle esigenze nutrizionali**. Si nota, infatti, che la bevanda a base di soia è quella più affine al latte vaccino parzialmente scremato; quella di mandorla è meno calorica ma anche più povera di proteine mentre la bevanda a base di riso è più ricca in zuccheri.

Come anticipato, però, le differenze riguardano la presenza di ingredienti addizionati. Molto spesso, infatti, le bevande vegetali sono arricchite di sale, zucchero di canna, talvolta olio, correttori di acidità, vitamine e stabilizzanti. Per questo è importante scegliere con attenzione, prediligendo le

referenze senza zuccheri aggiunti e con meno ingredienti possibili oltre a valutare la qualità complessiva degli alimenti.

L’idea golosa: lo smoothie vegetale

Se desiderate una **bevanda vegetale leggera, cremosa e freschissima** uno smoothie preparato in casa è la soluzione perfetta. Il procedimento è semplicissimo: servono un frullatore per emulsionare la bevanda a base di soia e frutti di bosco, semi di girasole e cereali neutri da mettere in superficie.