



## LATTE VEGETALE: UN'ALTERNATIVA AL LATTE VACCINO

Con il termine “latte vegetale” si intende un qualsiasi prodotto simile al latte vaccino che deriva da una fonte vegetale. In Italia non esiste una definizione formale o giuridica per il latte vegetale, ma a questa definizione è associato spesso il latte di soia, più diffuso in commercio e consumato in misura maggiore. **Tutti i latti vegetali non contengono colesterolo, lattosio e caseina.** Per questo motivo non sono utilizzati solo da vegetariani o vegani, ma anche da persone intolleranti al lattosio, persone

allergiche al latte o da persone che li preferiscono per motivi salutistici.



È consigliabile consumare il latte vegetale al naturale, cercando di limitare i prodotti con aggiunta di sostanze aromatizzanti dolci o con

quantità di sodio elevate.

L'utilizzo di latte vegetale addizionato con **calcio, vitamina D e vitamina B12** può essere utile nel caso in cui la dieta non fornisca una quantità sufficiente di questi nutrienti.

Se si intende utilizzare il latte vegetale nel primo anno di vita, come sostituto del latte materno, è **fondamentale che il latte vegetale sia formulato per l'infanzia**, cioè appositamente studiato per essere più simile possibile al latte materno.

Se si vuole invece utilizzare il latte vegetale come integrazione all'alimentazione del lattante e del bambino dallo svezzamento in poi, può andare bene anche il latte vegetale "comune" (di riso, di soia, di mandorle, di avena...). Basta ricordare che questi latti non vanno assolutamente a sostituire una poppata o il biberon di latte formulato. Vediamo quindi nel dettaglio quali sono i latti vegetali più comuni e meno comuni

disponibili in commercio e le loro relative caratteristiche (vd Tabella).



Se preferite assumere il latte

vegetale al posto del latte vaccino, ricordate che è una buona abitudine variare. Un consiglio utile può essere quello di acquistare una confezione di ogni tipo di latte che vi piace e di utilizzarli uno alla volta a rotazione. Quando li avrete terminati tutti potrete comperarli nuovamente, in questo modo sfrutterete le proprietà positive delle diverse tipologie, senza annoiarvi.

**Tabella: Composizione del latte vaccino e dei più comuni latti vegetali.**

	Vaccino intero	Vaccino parz. scremato	Soia fortificato con Ca e vit D	Riso fortificato con Ca e vit D	Avena	Mandorle
Energia (kcal)	63	46	32	70	47	51
Proteine (g)	3,3	3,2	3,7	0,3	1,35	1
Carboidrati (g)	4,7	5,1	0,4	15	6,6	6,6
di cui zuccheri (g)	4,7	5,1	0,2	7	5,2	2,9
Amido (g)	0	0	0,2	8	1,4	3,7
Lattosio (g)	dm*	dm	0	0	0	0
Grassi (g)	3,6	1,6	2,2	1	1,6	2,3
di cui Saturi (g)	2,11	dm	0,4	0,1	0,28	0,6
Monoinsaturi (g)	1,10	dm	0,5	0,3	dm	1,3
Polinsaturi (g)	0,12	dm	1,3	0,6	dm	0,4
Colesterolo (mg)	11	7	0	0	0	0
Fibra (g)	0	0	tr**	0,3	0,8	0,3
Sodio (mg)	dm	dm	0,032	0,05	0,05	0,05
Ferro (mg)	0,2	0,1	0,4	dm	dm	dm
Calcio (mg)	120	120	120	120	dm	dm
Vitamina D (mcg)	dm	dm	1,5	1,5	dm	dm

\*dm = dato mancante

\*\*tr = tracce



## LATTE DI SOIA

Questa bevanda vegetale deriva dalla soia gialla, attraverso un procedimento che consiste nell'ammollo, nella bollitura e nella spremitura del fagiolo. Il latte di soia rappresenta una valida alternativa al latte vaccino, soprattutto nelle persone con fattori di rischio per arteriosclerosi, perché la soia riduce i livelli di colesterolo "cattivo" LDL. Uno studio eseguito su un gruppo di uomini che utilizzavano latte di soia ha evidenziato una ridotta incidenza di tumore alla prostata. L'effetto protettivo nei confronti dell'osteoporosi e dei tumori femminili invece è ancora incerto. Il latte di soia è, tra i latti vegetali, il meno calorico e il più ricco di proteine, presenti in quantità simili a quelle del latte vaccino. Il contenuto di grassi del latte di soia è inferiore rispetto ai grassi contenuti nel latte vaccino intero e di poco superiore a quelli contenuti nel latte vaccino parzialmente scremato.

La differenza sta nella tipologia di grassi: prevalentemente saturi nel latte vaccino e prevalentemente polinsaturi (inclusi gli omega-3) nel latte di soia. Il latte di soia contiene inoltre fibre, vitamina A, B, E, minerali.

Il latte di soia può essere fortificato con minerali (Calcio) e con vitamine (B12 e D) ed è naturalmente ricco



di fitoestrogeni, quindi il suo consumo può essere utile nella donna in menopausa.

Il latte di soia è molto semplice da reperire nei comuni supermercati, dove sono presenti sia le versioni al naturale, che quelle aromatizzate (alla vaniglia e al cacao, di solito più ricche di zuccheri).

## LATTE DI RISO

È una bevanda vegetale ottenuta dai chicchi di riso. Tra i latti vegetali è il più ricco di zuccheri semplici e il più povero di proteine e grassi (soprattutto polinsaturi). Il latte di riso contiene poi fibre, vitamina A, B e, come per il latte di soia, può essere fortificato con calcio e vitamina B12 e vitamina D.

Il latte di riso in commercio contiene solitamente oli aggiunti, solitamente di girasole.



Occorre però prestare attenzione all'etichetta ed evitare i prodotti contenenti oli vegetali non meglio specificati.

## LATTE DI AVENA



Il latte di avena, così come avviene per il latte di riso, viene ottenuto dai chicchi di avena.

È una bevanda poco calorica e a ridotto contenuto di grassi (la maggior parte polinsaturi) e di proteine. Contiene poi fibre, vitamina E, acido folico e può essere fortificato con calcio e vitamine (D e B12).

L'avena si è dimostrata utile nel ridurre il colesterolo LDL ("cattivo") quindi l'utilizzo di questo latte, in sostituzione al latte vaccino, è particolarmente indicata nelle persone affette da dislipidemie e arteriosclerosi. Il gusto naturalmente dolce, ma meno stucchevole di quello del latte di riso, lo rende adatto alla

preparazione di dolci casalinghi e frullati.

## LATTE DI MANDORLE



Questa bevanda vegetale andrebbe utilizzata come un sostituto della frutta secca.

Il latte di mandorle è ricco di calcio, acidi grassi polinsaturi e antiossidanti, utili per la salute cardiovascolare, fibre, vitamina E e minerali.

In commercio si trovano più comunemente i latti di mandorle con aggiunta di zuccheri, ma andrebbero preferiti quelli al naturale, reperibili nei negozi biologici o specializzati.

## LATTE DI MIGLIO

Non molto diffuso in commercio, è un latte vegetale povero di grassi, ricco di proteine, minerali e vitamine del gruppo B.

## LATTE DI NOCI

Anch'esso poco diffuso è un latte ad alto contenuto di antiossidanti, vitamina E, acidi grassi omega-3 e oligoelementi.



## LATTE DI NOCCIOLE

Solitamente si trova in combinazione con il latte di soia o di riso. È un latte energetico, ricco di vitamina E, vitamine del gruppo B e minerali.



## **Di soia, di riso, di mandorle...**

### **Ecco come fare in casa il tuo latte vegetale preferito!!**

Se anche voi vi siete avvicinati almeno una volta allo scaffale del supermercato dove sono esposti questi prodotti, vi sarete però resi conto che il loro costo è piuttosto alto. Il motivo principale è la tassazione (21% per il latte vegetale, 5% per il latte vaccino), ma non solo... **perché allora non provare a farlo in casa?**

#### **Scopriamo insieme come prepararlo!**

##### **LATTE DI SOIA:**

È senza dubbio quello di soia è il più conosciuto. Il sapore ricorda vagamente quello delle castagne e si può preparare in casa in diversi modi.

Per preparare il latte di soia mettete in ammollo per una notte (12 ore) **100 g di semi di soia gialla**, quindi trasferiteli in un colino e sciacquateli bene. Metteteli in un frullatore a boccale o nel Bimby con **700 ml di acqua** e frullate fino a ottenere una poltiglia. Travasatela in una pentola insieme ad **altri 300 ml di acqua** che avrete usato per pulire il frullatore.

Cuocete il tutto per 20 minuti a fiamma bassa, quindi lasciatelo raffreddare e colatelo utilizzando un canovaccio pulito.



A piacere, è possibile aggiungere un cucchiaino di zucchero in cottura per dolcificare la bevanda. Trasferite in una bottiglia di vetro e consumate il latte di soia entro 3-4 giorni.

##### **LATTE DI RISO:**

Per preparare il latte di riso occorre cuocere: **100 g di riso con 1 l di acqua** per 40 minuti a fuoco basso.



Dopo aver lasciato riposare il riso stracotto per 20 minuti, frullatelo con un mixer a immersione e filtratelo con un canovaccio pulito.

A piacere potete aromatizzarlo oppure aggiungere un cucchiaino di zucchero di canna per dolcificarlo; tenete presente però che il latte di riso è di suo molto dolce.

##### **LATTE DI NOCCIOLE:**

Le bevande vegetali a partire da frutta secca si preparano con lo stesso procedimento. Anche se non indicate potete sperimentare altre tipologie come le noci e i pistacchi. Abbiate solo l'accortezza di scegliere frutta secca non salata.

Mettete in ammollo **100 gr frutta secca per un'ora in mezzo litro**

**di acqua.** Trascorso il tempo di ammollo, **aggiungete altri 500 ml di acqua** e frullate il tutto in un frullatore a boccale.

Filtrate il tutto con un canovaccio pulito e travasate in una bottiglia di vetro. Anche in questo caso è possibile dolcificare aggiungendo zucchero o miele.



##### **LATTE DI AVENA:**

È possibile realizzare facilmente bevande vegetali partendo dai fiocchi di cereali. **Mettetene in ammollo 70 g** la sera prima, quindi frullateli con **1 l di acqua** e un cucchiaino di zucchero. Filtrate con un colino a maglie fini e versate in una bottiglia di vetro.

Tutte le bevande vegetali fatte in casa si conservano in frigorifero per massimo 4 giorni. È opportuno agitare bene la bottiglia prima di utilizzarle perché tenderanno a separarsi.

**Per informazioni**  
**Studio Dietistico Pavan**  
**Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE**  
**tel 0421 331981 fax 0421 456889**  
**www.studiodietisticopavan.it**