

# Nutrirsi di Salute

Febbraio  
2014



## Bevande vegetali, bontà e salute a tavola!

### Bevanda o “latte” vegetale?

Per associazione, e per classificazione merceologica, quando si parla di latte si fa riferimento al comune latte di origine animale. Quello più consumato è sicuramente il latte di vacca, ma in commercio si può reperire anche quello di capra oppure, anche se con minor diffusione, quello di bufala, di asina, di cavalla, ecc. Tuttavia, parallelamente, si sta diffondendo una linea di “latte” vegetale che però, nella denominazione di vendita, non può essere dichiarato tale.

Infatti dal punto di vista merceologico può essere definito “latte”, solo il prodotto ottenuto dalla mungitura di animali.

Questo spiega come mai sulle varie confezioni la dicitura riportata è: “Bevanda a base di...” (o simili), seguita dalla tipologia del legume, cereale o semi vari, utilizzati per ottenere questa preparazione, anche se nel gergo comune si è soliti dire latte di soia, latte di riso, latte di mandorla, ecc.

Quali sono le tipologie di bevande vegetali reperibili in commercio?

Sicuramente, tra la lista che vi fornirò, riconoscerete qualche bevanda già sentita o assaggiata, ma sono certa che, probabilmente, sarete sorpresi nel leggere quanto siano numerose le classificazioni di bevande alimentari disponibili.



## Bevande ottenute da cereali:

- “Latte” di riso
- “Latte” d’avena
- “Latte” d’orzo
- “Latte” di frumento
- “Latte” di miglio
- “Latte” di kamut
- “Latte” di farro
- “Latte” di quinoa
- “Latte” di grano saraceno

## Bevande ottenute da legumi:

- “Latte” di soia
- “Latte” di arachidi
- “Latte” di piselli
- “Latte” di lupini

## Bevande ottenute da semi:

- “Latte” di mandorle
- “Latte” di noci
- “Latte” di cocco
- “Latte” di pinoli
- “Latte” di sesamo
- “Latte” di nocciole
- “Latte” di anacardi
- “Latte” di semi di canapa
- “Latte” di semi di girasole

## Le principali bevande vegetali



## Perché in un regime alimentare viene sostituito il latte di origine animale?

Le spiegazioni possono essere differenti.

Tra i consumatori che utilizzano regolarmente queste bevande vegetali in sostituzione del latte animale, ricorrono le seguenti giustificazioni:

- intolleranze a determinate sostanze presenti nel latte di origine animale
- allergie alimentari
- difficoltà a digerire il latte animale
- motivi religiosi
- scelte etiche
- preferenze di gusto
- ipercolesterolemia (colesterolo alto)
- diete vegane (esclusione di tutti gli alimenti di origine animale)
- dieta ovo-vegetariana (esclusione di carne, pesce, latte e latticini)
- rispetto per gli animali
- motivi ecologici
- il piacere di realizzarli in casa
- altre motivazioni

## Dal punto di vista nutrizionale sono equiparabili al latte animale?

Ogni bevanda vegetale in commercio contiene nutrienti in quantità e qualità variabili, quindi è difficile effettuare una corretta comparazione (come del resto anche le preparazioni casalinghe). Tuttavia nella produzione industriale queste bevande vegetali sono spesso “rinforzate” con vitamine, sali minerali o altri nutrienti raggiungendo, in questo caso, anche valori nutrizionali superiori al latte animale.

Bisogna prestare attenzione al consumo di alcuni tipi di bevande vegetali poiché contenenti glutine (vedi indicazioni sotto riportate) e quindi non adatte alle persone celiache o che presentano un’ipersensibilità al glutine; si raccomanda, come sempre,

## Perché sostituire il latte di origine animale?



di leggere attentamente le etichette al fine di escludere l'eventuale presenza di ingredienti non permessi.

Alcune specie di latte vegetale sono disponibili anche refrigerate mentre, la maggior parte di esse, sono reperibili sul mercato in confezioni Tetra Pak.

### Il loro sapore è gradevole?

Le numerose varietà offerte oggi dalla grande distribuzione consentono di soddisfare qualsiasi palato e molti consumatori, ormai abituati ad un gusto più "vegetale", hanno rinunciato completamente al latte comune.

Anche il loro aspetto è bianco e opalescente, proprio come qualunque latte prodotto dai mammiferi; tuttavia per i più "tradizionalisti", abituati al sapore classico del latte animale, il gusto alternativo del latte vegetale potrebbe non essere gradito.

### Qual è la porzione giornaliera da consumare?

Queste bevande dovrebbero essere utilizzate all'interno di un regime alimentare equilibrato, come ad esempio quelle arricchite con Calcio, Vitamina B12, Vitamina D che spesso sono raccomandate per compensare eventuali carenze nutrizionali, dovute all'esclusione di determinati alimenti dalla propria dieta.

Indicativamente possono essere assunte circa 2 porzioni al giorno da 125 grammi, proprio come il latte.

### Come si possono utilizzare in cucina?

In cucina possono essere impiegati con le stesse modalità che prevedono l'utilizzo del latte di origine animale.

Infatti queste bevande, oltre ad essere presenti nella prima colazione, si possono utilizzare per la preparazione di besciamelle, torte, biscotti, creme, cioccolate, dessert, frullati, frappè, gelati, ecc. A seconda della preparazione che vorrete realizzare, ponete attenzione all'eventuale aggiunta di aromi naturali quali ad esempio vaniglia, cannella, cacao, anice, cardamomo, ecc., per non alterare il gusto di ciò che poi preparerete.



## Caratteristiche nutrizionali di alcune bevande vegetali più utilizzate e loro preparazione “fai da te”

### “Latte” di soia

Tra le varie tipologie di bevande vegetali è sicuramente quella più diffusa e conosciuta.

L'apporto proteico è molto simile a quello del latte vaccino, mentre quello calorico è addirittura dimezzato (solo 32 Kcal contro 64 Kcal di quello intero di mucca), risultando così adatto anche alle persone che seguono regimi dietetici dimagranti o che vogliono tenere sotto controllo la propria linea.

Anche i lipidi sono presenti in quantità molto ridotte (solo 1,9 grammi), oltre a rappresentare grassi di ottima qualità perché insaturi (compresi gli omega 3), con effetti protettivi contro le patologie cardiovascolari.

Le proprietà richiamano quelle della soia, infatti questo “latte” vegetale contribuisce ad abbassare il colesterolo “cattivo” (LDL), è privo di glutine (quindi adatto anche ai celiaci), contiene fibre, vitamine A, vitamina E, vitamine del gruppo B e minerali (tra cui il Ferro) e, inoltre, risulta essere un buon sostituto del latte di origine animale persino durante lo svezzamento.

Questa bevanda risulta essere priva di vitamina D, ma in commercio è disponibile già arricchita di questo nutriente, come anche di Calcio e vitamina B12.

Il sapore è caratteristico e non a tutti potrebbe essere gradito; tuttavia sono sempre più le persone che la consumano a colazione e in cucina risulta essere molto versatile per la realizzazione di diverse preparazioni, tra le quali ad esempio la besciamella vegetale, priva ovviamente di grassi animali e colesterolo, inoltre oggi è sempre più frequente trovare disponibile al bar il “capuccino di soia”.

Al momento dell'acquisto accertatevi che la bevanda di soia sia priva di O.G.M. (Organismi Geneticamente Modificati); si puntualizza che i prodotti biologici a base di soia sono, per legge, completamente privi di queste sostanze.

### Preparazione casalinga del “latte” di soia

**Ingredienti: 50-100 grammi di soia gialla, 1 litro d'acqua.**



### Preparazione

Mettete a bagno la soia gialla in acqua per circa 12 ore ricordando di cambiare l'acqua d'ammollo almeno 3-4 volte per eliminare alcune sostanze anti nutritive. Quando la soia si sarà ammorbidita, sciacquatela e frullatela con un quantitativo d'acqua pari a circa il suo volume.

Mettete ora sul fuoco un litro d'acqua, portatelo ad ebollizione, aggiungete la soia frullata; fate riprendere il bollore e cuocete per almeno mezz'ora, mescolando ogni tanto per evitare che si attacchi sul fondo.

A cottura ultimata filtrate con un colino ed otterrete il "latte" di soia; fatelo raffreddare e conservatelo in frigorifero per circa 3-4 giorni.

### "Latte" di riso

Il "latte" di riso ha un contenuto minimo di grassi (tuttavia grassi di qualità perché polinsaturi) e risulta meno proteico del "latte" di soia.

È inoltre sprovvisto di colesterolo, glutine, lattosio, caseina, mentre sono presenti vitamine del gruppo B, vitamina A, sali minerali e tra gli ingredienti che la compongono sono anche presenti degli oli vegetali non sempre però specificati che è bene controllare; nelle bevande biologiche spesso appare invece l'olio di girasole, inoltre spremuto a freddo, quindi di qualità superiore.

Può essere utilizzato per la classica colazione tradizionale come alternativa al comune latte vaccino, così come nella preparazione di dolci o di altre ricette.

Il suo sapore è infatti apprezzato grazie all'elevata quantità di zuccheri semplici (derivati dall'amido di cui il riso è molto ricco), che gli conferiscono un gusto particolarmente dolce, a volte accentuato industrialmente dall'aggiunta di aromi quali vaniglia e cannella.

Molto gradevole è anche l'assunzione di questa bevanda a temperatura ambiente o fredda, soprattutto nelle giornate calde e particolarmente afose.

### Preparazione casalinga del "latte" di riso

**Ingredienti: 50-100 grammi di riso integrale, 0.5-1 litro d'acqua.**

### Preparazione

Lavate il riso integrale (ma è possibile utilizzare anche quello



bianco) e mettetelo in una pentola a pressione con una quantità di acqua pari a 10 volte il suo volume.

Cuocete a fuoco basso per circa un paio d'ore dal fischio e, a cottura ultimata, utilizzate un colino per filtrare la bevanda ottenuta; si conserva in frigorifero per circa 3-4 giorni.

## “Latte” di avena

Fornisce circa 47-49 kcal per 100 ml e quindi può essere consigliata anche all'interno di un regime dietetico ipocalorico e anche a chi è affetto da aterosclerosi, in quanto contiene sostanze (ad esempio la fibra betaglucano) che contribuiscono ad abbassare il colesterolo LDL (cattivo) nel sangue.

Contiene inoltre vitamina E, fibre, potassio e vitamine del gruppo B che migliorano l'utilizzo degli zuccheri.

Tra le vitamine del gruppo B, vi è un buon contenuto di acido folico che è fondamentale per il ricambio cellulare, rendendo questa bevanda particolarmente indicata anche per le donne in gravidanza.

L'avena è un cereale da cui viene ricavata questa gustosa bevanda dal sapore eccezionale e con un retrogusto naturalmente dolce e delicato.

Ottima a colazione, ma anche utilizzata come merenda o per preparare frullati o dessert; risulta essere inoltre adatta per la realizzazione di ricette salate e il suo caratteristico gusto delicato, la rende eccellente anche per la preparazione della besciamella vegetale.

Il “latte” d'avena è anche consigliato agli sportivi e ai bambini in crescita, proprio per le sue proprietà fortificanti e rigeneratrici, mentre è ancora oggetto di discussione l'utilizzo di questa bevanda per i celiaci.

Risulta avere proprietà diuretiche e rinfrescante.

### Preparazione casalinga del “latte” di avena

**Ingredienti: 100 grammi di avena decorticata, 1 litro d'acqua.**

### Preparazione

Sciacquate le cariossidi di avena decorticata, lasciatele in ammollo per almeno 12 ore, filtrate, ponete in un frullatore e riducete in poltiglia; aggiungete un litro di acqua e frullate nuovamente. Versate ora la preparazione ottenuta in una pentola e cuocete per circa mezz'ora; filtrate la bevanda, fatela intiepidire e conservala in frigorifero per circa 3-4 giorni.



### “Latte” di mandorle

Questa bevanda è diffusa soprattutto nel Sud Italia e, tra quelle vegetali, risulta essere tra le più energetiche; infatti contiene un'elevata fonte di grassi polinsaturi (grassi tuttavia di buona qualità!), ricco di antiossidanti, fibre, sali minerali (soprattutto Calcio) e vitamine (in particolare acido folico e vitamina E).

Ha degli effetti positivi sull'apparato cardiovascolare ed è utilizzato anche per integrare l'alimentazione del lattante e durante lo svezzamento.

Ottimo inoltre in cucina per la realizzazione di gelati, dessert, frappè, dolci tradizionali e risulta squisito anche per la prima colazione, macchiato con caffè o preparati di cereali solubili.

In base al gusto personale è possibile anche miscelarlo con “latte” di riso, “latte” di soia o “latte” di avena per ottenere una bevanda altamente dissetante e nutriente, particolarmente apprezzata, se bevuta fredda, anche nella stagione estiva e può costituire anche un modo per introdurre la frutta secca nel regime alimentare di ciascuno di noi.

L'apporto calorico varia a seconda del quantitativo di mandorle presenti e della dose di zucchero, o altro dolcificante, aggiunto in modo facoltativo.

Fornisce circa 50 kcal per 100 ml. Non contiene glutine.

#### Preparazione casalinga del “latte” di mandorle

**Ingredienti: 50-100 grammi di mandorle, 1 litro d'acqua, 1-2 cucchiari di zucchero integrale (facoltativo).**

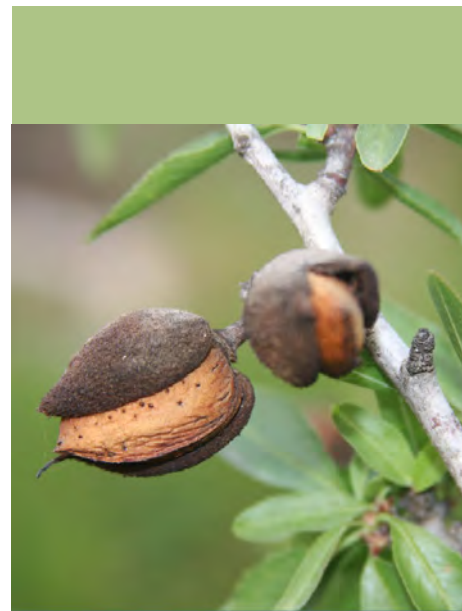
#### Preparazione

Ponete le mandorle e lo zucchero integrale in un frullatore e riduceteli in polvere. Aggiungete ora l'acqua (precedentemente portata ad ebollizione) e frullate nuovamente per qualche minuto. Il “latte” di mandorle è pronto!

Qualora dovessero rimanere dei residui granulosi di mandorle, potete eventualmente filtrare la bevanda ottenuta con un colino e recuperare il composto restante come ingrediente per biscotti, torte o altri dolci.

Per ottenere l'effetto “bianco latte” si consiglia di utilizzare le mandorle prive di buccia; tuttavia lasciandole integre potrete preservare importanti nutrienti.

Si conserva in frigorifero per 3-4 giorni.





## ATTENZIONE

Le bevande vegetali preparate a livello casalingo, a differenza di quelle industriali, hanno un periodo di conservazione inferiore, quindi si consiglia di prepararne piccole quantità (adeguate ad un consumo a breve scadenza) e tenerle sempre in frigorifero. È possibile congelarle.

Va precisato che le varie preparazioni casalinghe, sopra descritte, possono non contenere gli stessi nutrienti presenti nelle bevande vegetali arricchite, disponibili sul mercato.

## Caratteristiche di altre bevande vegetali poco conosciute

Più difficili da reperire, se non presso negozi o punti vendita specializzati, si trova in commercio anche un'altra vasta gamma di bevande vegetali (già sopra elencate).

Il loro aspetto è sempre bianco e opalescente come qualunque latte prodotto da mammiferi e la materia prima utilizzata per la preparazione può essere come al solito un cereale, un legume o semi vari.

Il sapore può cambiare anche all'interno della stessa tipologia quindi, qualora non si fosse ancora riusciti a soddisfare il nostro palato, si suggerisce di assaggiare bevande vegetali di marche diverse. Si raccomanda di osservare attentamente le etichette di questi prodotti confezionati, soprattutto per individuare la presenza di eventuali sostanze aromatizzanti o grassi (a volte per rendere queste bevande più gradevoli al palato); per quest'ultimi è auspicabile che l'olio aggiunto sia spremuto a freddo e provenga da agricoltura biologica.

Vediamo ora in breve alcune caratteristiche generali di alcune bevande vegetali meno utilizzate e conosciute.



### Bevande ottenute da cereali:

#### “Latte” di Farro

Le sue caratteristiche nutrizionali lo rendono particolarmente adatto per i bambini in crescita e per gli sportivi; infatti è una bevanda ricostituente grazie anche all'elevata presenza di proteine, Calcio, Fosforo, Magnesio, Potassio ed alcune vitamine (alcune vitamine del gruppo B e vitamina E, A e C).

Il gusto è delicato e la sua consistenza è densa e cremosa.

#### “Latte” di Miglio

Questo “latte” vegetale è scarsamente conosciuto ed utilizzato, ma possiede molte proprietà benefiche rivitalizzanti e nutrienti.

Oltre ad essere povero di grassi è ricco di proteine vegetali, di sali minerali e di vitamine del gruppo B. Non contiene glutine.

#### “Latte” di Kamut

Anche questa bevanda vegetale può essere utilizzata in sostituzione del latte di origine animale, precisando che ha un contenuto di grassi e proteine inferiore e un contenuto di carboidrati maggiore. Viene spesso addizionato con olio di semi di girasole, contiene molti sali minerali, soprattutto fosforo e magnesio, che lo rendono consigliabile in periodi di affaticamento o convalescenza.

La presenza di glutine non lo rende adatto per i soggetti celiaci.

#### “Latte” di Orzo

Come molte altre bevande vegetali è possibile effettuare una preparazione casalinga. Contiene vitamine e sali minerali che rendono questa bevanda rivitalizzante, oltre che emolliente, digeribile e rinfrescante. La presenza di fibre consente di ridurre l'incidenza del Diabete e del colesterolo LDL (cattivo).

Anche l'orzo è un cereale che contiene glutine, quindi non può essere consumato dai celiaci.

#### “Latte” di Frumento

Nella preparazione di questa bevanda è spesso aggiunto l'olio di semi di girasole che rende più delicato il suo sapore al palato.

Il cereale da cui viene ricavata questa preparazione presenta un buon contenuto di sali minerali e vitamine localizzate soprattutto nella parte esterna del chicco, quindi è auspicabile l'utilizzo di cariossidi integrali, preferibilmente provenienti da agricoltura biolo-



gica. Sia il “latte” di grano duro che il grano tenero non sono adatti ai celiaci a causa della presenza di glutine.

## “Latte” di Quinoa

La quinoa è spesso annoverata tra i cereali, ma in realtà appartiene alla famiglia delle chenopodiaceae (come gli spinaci o la barbabietola). Presenta un buon contenuto di Ferro e di Calcio, presenti però in contenuto inferiore in questa bevanda vegetale a causa dell'elevata quantità di acqua di cui è composta.

Può essere utilizzata dai celiaci perché è priva di glutine.

## “Latte” di Grano saraceno

Il grano saraceno è considerato un cereale, mentre appartiene alla famiglia delle Polygonaceae (come il rabarbaro).

Spesso la realizzazione di questa bevanda non avviene con l'utilizzo esclusivo del grano saraceno, ma anche con l'aggiunta di riso e oli vegetali (ad esempio olio di girasole e di cartamo), solitamente con la finalità di migliorarne il gusto.

Grazie alla presenza di un buon contenuto di amminoacidi essenziali, risulta essere indicato per coloro che sono sottoposti a stress psicofisici e in caso di astenia (debolezza).

Non contiene glutine (come del resto anche il riso a volte aggiunto) quindi risulta adatta anche adatto per i celiaci.

## Bevande ottenute da legumi:

### “Latte” di Arachidi

una bevanda deliziosa, cremosa e con un retrogusto “pannoso”. Ideale per la colazione o come spuntino, è spesso utilizzata per la preparazione di ricette sia dolci che salate.

Contiene un buon apporto proteico, sali minerali, vitamine e soprattutto diversi grassi, che però sono amici della nostra salute perché polinsaturi, mentre va moderata la sua assunzione in quanto risulta più calorico di altre bevande vegetali.

Adatto anche per i celiaci perché privo di glutine.

### “Latte” di Piselli

Per la realizzazione di questa bevanda sono solitamente utilizzati i piselli più piccoli, grazie al loro sapore più dolce; tuttavia è una bevanda vegetale poco diffusa anche per il gusto un po' caratteristico. Non contiene glutine.



### “Latte” di Lupini

La presenza di grassi Omega 3 e Omega 6 presente nei lupini, oltre ad un buon contenuto di Ferro ed altri importanti nutrienti, rende questa preparazione una bevanda di qualità dal punto di vista nutrizionale.

Tuttavia il sapore non è sempre apprezzato, considerando anche il fatto che questi legumi devono essere sottoposti ad un processo di deamarizzazione per rimuovere il gusto amaro, causato dalla presenza di alcuni alcaloidi.

### Bevande ottenute da semi:

#### “Latte” di Noci

Ricco di materie azotate (numerosi sono gli aminoacidi essenziali presenti), di vitamine A,B e di sali minerali. È particolarmente raccomandato per i bambini perché ha un buon sapore che può essere reso più dolce dall'aggiunta di datteri, e arricchito di Calcio.

Anche questa bevanda è adatta per le persone intolleranti al glutine.

#### “Latte” di Cocco

Non si tratta del liquido contenuto all'interno delle noci di cocco, bensì di una bevanda ottenuta dalla polpa di questo frutto insieme all'acqua. Molto dolce e naturalmente ricco di zuccheri, non contiene lattosio e costituisce una fonte di acido laurico, un acido grasso saturo con buone proprietà antisettiche ed antinfettive.

Il “latte” di cocco è naturalmente privo di glutine.

#### “Latte” di Pinoli

I pinoli sono alimenti che contengono una elevata quantità di proteine e, infatti, anche il latte ottenuto da questi semi oleosi ne è molto ricco.

Inoltre rappresenta anche un'importante fonte di vitamine e sali minerali.

Non contiene glutine.



### **“Latte” di Sesamo**

Le bevande a base di sesamo hanno un sapore caratteristico quindi potrebbero non piacere a tutti, ma sono molto ricche di preziosi nutrienti, così come il seme dal quale derivano.

Infatti i semi di sesamo sono composti da proteine di ottima qualità e rappresentano un'importante fonte di sali minerali, in particolare di Calcio (addirittura ne contengono quanto il formaggio!), inoltre sono presenti Zinco (che svolge un'azione protettiva contro le infezioni), Selenio (efficace nel contrastare l'azione dei radicali liberi), Fosforo, Potassio, Magnesio (utili per la crescita). Sono poi ricchi di grassi polinsaturi, utili a proteggere l'organismo dalle malattie cardiocircolatorie e, tra le vitamine, la vitamina A, E e B6 sono quelle principalmente rappresentate.

Anche le bevande a base di sesamo sono prive di glutine.

### **“Latte” di nocciole**

Il latte di nocciole non si trova frequentemente in commercio, ma come gli altri tipi di latte si può preparare facilmente in casa.

L'importanza nutrizionale di questa bevanda dipende dal fatto che, come i semi oleosi da cui si ricava, è molto nutriente ed energetica, essendo ricca di acidi grassi insaturi (Omega 3), proteine, vitamine (tra cui folati e tiamina), minerali (tra cui Ferro, Rame, Manganese, Calcio).

Altre importanti proprietà di questo latte sono quelle antiossidanti, ricostituenti, ipoglicemizzanti e ipocolesterolemizzanti.

Non contiene glutine.

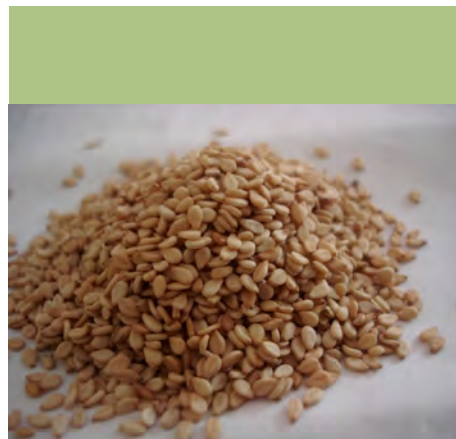
### **“Latte” di anacardi**

Il latte di anacardi, rispetto agli altri tipi di latte, è molto digeribile, per cui è adatto anche per coloro che soffrono di problemi digestivi. Sfortunatamente anche questo tipo di latte è difficile da reperire sul mercato.

Inoltre, come avrete già notato, gli anacardi si trovano sul mercato solo sgusciati, ciò è dovuto al fatto che contengono al loro interno una resina caustica che, quindi, deve essere rimossa perché le noccioline diventino idonee al consumo.

Il “latte” ottenuto contiene acido oleico, lo stesso grasso dell'olio d'oliva.

utilizzabile anche dai celiaci.





### “Latte” di semi di Canapa

Si produce a partire dai semi della canapa ed è poco diffuso. Ricco di acidi grassi essenziali (omega-3), grazie ai quali è indicato per la prevenzione dell'aterosclerosi, dell'ipercolesterolemia e dei disturbi cardiovascolari. Acquistate quello senza zuccheri aggiunti e provenienti da agricoltura biologica. Non contiene glutine.

### “Latte” di semi di Girasole

I semi di girasole, rispetto agli altri alimenti dello stesso gruppo, hanno un apporto calorico leggermente inferiore, un elevato contenuto di proteine (20%-28%), di carboidrati (23%), grassi di buona qualità e vitamina B1 (1,36-2,2 mg). Di conseguenza anche il “latte” da essi ottenuto ne conserva l'importante valore nutrizionale. Può essere consumato anche dagli intolleranti al glutine.

Ed ora che li conoscete meglio, anche dal punto di vista nutrizionale, non vi resta che farvi “stuzzicare” dalla vostra curiosità ed assaggiarli!  
Buona degustazione e... buona salute a tutti!

### Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione  
Cell. 347.0332740 - e-mail: info@nutrirsidisalute.it - www.nutrirsidisalute.it

