



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Latte vegetale: è vero latte?

23 Settembre 2015



Per latte si intende il prodotto di secrezione delle ghiandole mammarie delle femmine dei mammiferi ed è un liquido bianco, opaco, contenente, in soluzione o sospensione, proteine, grassi, carboidrati, vitamine, sali minerali. Si tratta quindi di un alimento completo in grado di soddisfare le esigenze nutrizionali dei neonati. Il latte oltre che essere consumato tal quale, viene anche trasformato in yoghurt, formaggi freschi (mozzarelle, robiola, ricotta, ecc.) a media

e lunga conservazione (gorgonzola, asiago, pecorino, parmigiano, grana, ecc.).

Esistono anche altri prodotti alimentari di origine vegetale impropriamente chiamati latte. Tra i più comuni nel nostro Paese ci sono il “latte” di soia, di riso e di mandorle che sono latte vegetale .

La tecnica di preparazione è molto semplice e consiste sostanzialmente di macinare molto finemente i semi e “sciogliere” in acqua facendone una emulsione che assomiglia al latte.

Nel caso del “latte” di mandorle, alimento che fa parte della nostra tradizione alimentare sia come bevanda che costituente di molti dolci, si ottiene aggiungendo all’emulsione degli zuccheri o dei sciroppi.

Quello di soia fa invece parte della tradizione alimentare orientale e si ottiene macinando e disperdendo in acqua i fagioli del legume. E’ di fondamentale importanza un preventivo trattamento termico che serve per inattivare dei fattori antinutrizionali naturalmente presenti. Si tratta di sostanze che hanno la capacità di “bloccare” l’attività dell’enzima “tripsina” di fondamentale importanza per la digestione delle proteine.

Anche con i “latte” vegetali si possono ottenere dei derivati come il “tofu”, impropriamente chiamato “formaggio”, una “panna” oltre che ovviamente dolci e gelati.

In commercio è anche disponibile un prodotto alimentare, chiamato “trenta” ottenuto mescolando olio vegetale e latte per farne un “formaggio” a basso contenuto di grasso animale. Non si tratta però di un formaggio vero e proprio anche se in commercio molto spesso viene impropriamente chiamato con questo nome.

I prodotti vegetali hanno una composizione lipidica con meno acidi grassi saturi, sono privi di colesterolo e sono anche privi del lattosio.

Come è noto molte persone soprattutto orientali, non possiedono l’enzima lattasi che consente di digerire il

lattosio e di conseguenza sono intolleranti al latte; per risolvere il problema in commercio esistono latti “delattosati”. Una soluzione è quella di consumare le bevande vegetali.

Anche il “latte” di soia, che è la bevanda vegetale maggiormente utilizzata, ha delle controindicazioni. Una riguarda la presenza di fitoestrogeni (vedi la voce sul blog: [estrogeni e fitoestrogeni: come utilizzarli in sicurezza](#)) che possono creare problemi negli equilibri endocrini femminili; l'altra è la presenza di “allergeni” potenzialmente pericolosi per le persone sensibili a queste sostanze.

Sia i latti “veri” sia i “surrogati” vegetali sono degli ottimi alimenti anche se entrambi le categorie possono presentare dei problemi. Di questi problemi che riguardano fasce ristrette di popolazione (intolleranze, allergie, fitoestrogeni, ecc.) bisogna tenerne conto nelle scelte alimentari.

Per i vegani i “latti” ed i derivati vegetali sono una scelta obbligata; gli onnivori, ma anche i vegetariani, invece possono tranquillamente consumare latte e derivati sapendo che si tratta di prodotti ottimi e sicuri per l'alimentazione di tutti i giorni.

**Autore:** Agostino Macrì

**Data:** 23 settembre 2015