

Le bevande di cereali sono adatte come sostituti del latte?

Lun 27/01/2020 - 09:54

Le persone con un'allergia al latte o un'intolleranza al lattosio, così come i vegetariani e i vegani, fanno spesso uso di alternative al latte, quali ad esempio le bevande a base di soia, di avena o di riso, che infatti sono prive di proteine animali e di lattosio, e si prestano a utilizzi simili a quelli del latte. Colloquialmente tali prodotti vengono chiamati "latte" di avena o "latte" di riso, ma in commercio queste indicazioni non sono ammesse per evitare che le bevande vengano scambiate per latte comune. Ecco perché si ricorre al termine "drink ai cereali" o ad altre denominazioni fantasiose. Le bevande a base di cereali si producono macinando i cereali, mescolandoli con un'abbondante quantità d'acqua e portando la miscela ad ebollizione. Attraverso la fermentazione, l'amido contenuto nei cereali viene scisso in molecole più piccole. Il liquido viene quindi filtrato e infine si aggiungono l'olio vegetale ed eventualmente sale e un emulsionante; alcuni prodotti vengono omogeneizzati. Con l'uperizzazione (UHT) si rende la bevanda conservabile. Esistono anche bevande di cereali con diversi sapori, come ad esempio vaniglia o cioccolato: a questi prodotti viene aggiunto dello zucchero. Le bevande a base di cereali prive di zucchero contengono meno calorie del latte intero, inoltre sono caratterizzate da una scarsa presenza di grassi e dall'assenza di colesterolo. "Le bevande di cereali offrono un bilancio ecologico migliore del latte vaccino, ma come sostituti del latte si addicono solo in parte, poiché contengono poche proteine e solo pochissimo calcio", afferma Silke Raffener, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. I minerali contenuti nel chicco intero, inoltre, vanno in gran parte persi durante la filtrazione.

"Le persone che consumano regolarmente bevande a base di cereali dovrebbero preferire quelle senza zucchero e con l'aggiunta di calcio", consiglia l'esperta. Per i celiaci sono indicate soltanto le bevande di cereali prive di glutine, come quelle a base di riso o di miglio.

Le bevande di cereali sono notevolmente più care del latte vaccino: ciò si deve in parte al laborioso processo di produzione e al frequente utilizzo di ingredienti biologici.