Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Come vengono prodotti i sostituti della carne a base vegetale?

Lun 30/08/2021 - 10:12

Il mercato delle alternative vegetali alla carne è in rapida crescita, complice il problema di immagine con cui la carne da allevamento industriale deve sempre più confrontarsi. Il “sistema carne” produce a basso costo e in massa, causando sofferenza agli animali, il cosiddetto fenomeno del *land grabbing* (accaparramento di terra), distruzione delle foreste pluviali, emissioni di gas serra dannose per il clima, trasferimento forzato di animali selvatici, impiego massiccio di piante geneticamente modificate e pesticidi nella produzione di mangimi, iperfertilizzazione dei suoli, inquinamento delle acque sotterranee con nitrati, comparsa di germi resistenti agli antibiotici e nuove zoonosi. Non da ultimo, un consumo eccessivo di carne viene associato a numerose malattie.

Oltre ai classici piuttosto esotici, come il tofu, il tempeh (entrambi ricavati dalla soia) e il seitan (ottenuto dalle proteine del grano), sono a disposizione sempre più prodotti elaborati come gli hamburger e il macinato vegetariani, che hanno l’aspetto, l’odore, il sapore e la consistenza della carne, ma vengono prodotti con ingredienti vegetali.

Questa somiglianza con la carne richiede un processo di produzione complesso. Le proteine vegetali, i concentrati o gli isolati proteici di soia, piselli, lupini dolci, grano o patate o anche le micoproteine delle muffe vengono mescolati con acqua, spezie e additivi dopo essere stati estratti o raccolti. La massa così ottenuta viene pressata in un estrusore attraverso degli ugelli, applicando calore e alta pressione, fino a ottenere una consistenza simile alla carne e la forma desiderata. Sale, spezie, estratto di lievito e aromi garantiscono il sapore, mentre a fornire il colore sono il succo di barbabietola, il succo di ribes rosso, l’ossido di ferro o la leghemoglobina, un colorante rosso simile al sangue proveniente dalla radice della pianta di soia, nonché sostanze che mantengono integro il colore come l’acido ascorbico. Per ottenere la consistenza desiderata vengono aggiunti stabilizzatori, come ad esempio la metilcellulosa. Alcune analisi eseguite da ÖkoTest evidenziano inoltre che gli hamburger vegani possono essere contaminati da componenti di olio minerale e contenere piccole quantità di soia geneticamente modificata.

“Chi desidera ridurre il proprio consumo di carne o rinunciarvi completamente non è affatto costretto a ricorrere a surrogati della carne altamente lavorati”, afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Alcuni semplicissimi legumi sono da secoli un prezioso alimento

base in molte parti del mondo. Essi sono ricchi di proteine, offrono una grande varietà di sapori e possono essere preparati in svariati modi, dall'insalata di fagioli alla purea di ceci e alla zuppa di lenticchie, fino alle polpette fritte e ai dolci."