



ALIMENTAZIONE

LATTE PER SALUTISTI

DI NICOLA SORRENTINO

Negli ultimi anni, nel nostro paese, il consumo del latte di soia e quello del più recente latte di riso sono aumentati considerevolmente. Il latte di soia, più consumato di quello di riso, nonostante venga considerato un prodotto moderno, è nato in Cina moltissimi anni fa e - anche se secondo la legge il termine "latte" è riservato esclusivamente al prodotto della secrezione mammaria - è comunemente definito latte vegetale. Si ottiene dalla spremitura e bollitura dei semi della soia, ed è il latte preferito dai vegetariani, da chi è allergico o intollerante alle proteine o agli zuccheri del latte di mucca, dai salutisti. È privo di lattosio, caseina e colesterolo. Apporta una buona quantità

di proteine "simili" a quelle del latte vaccino, una bassa percentuale di grassi saturi, di zuccheri ma anche di calcio, che spesso è addizionato. Contiene lecitina, sostanza con proprietà protettive cardiovascolari con effetto ipocolesterolemizzante e di aiuto nel trattamento delle malattie del fegato. Il suo apporto calorico è di sole 32 calorie per 100 ml. La soia, e quindi il suo latte, contiene però una buona percentuale di allergeni. Circa lo 0,5 per cento delle persone, soprattutto bambini, sono allergiche alla soia. Il suo sapore non è molto gradevole è questo il motivo per cui viene commercializzato in varie versioni dolce, salato o aromatizzato. Certamente di gusto più delicato e



gradevole è il nuovo latte di riso amato dai giovani, dai vegani, ma anche da chi vuole una bevanda fresca. Nasce dalla frantumazione del riso, che viene messo in acqua e successivamente filtrato. Non contiene grassi animali è privo di colesterolo, di glutine e lattosio. Apporta circa il doppio delle calorie del latte di soia. È povero di proprietà nutrizionali e quasi sempre addizionato da calcio, fibre, sale marino, aromi vari. Il suo gusto dolce è dato dalla presenza di zuccheri semplici. Ha una bassa allergenicità ed è di facile digeribilità.