

A TAVOLA



# Latte

non solo  
di mucca





[www.dolceattesa.rcs.it](http://www.dolceattesa.rcs.it)

Nella sezione "Salute e benessere" puoi leggere tanti altri articoli ricchi di consigli per una alimentazione sana e variata in gravidanza

**N**on ti piace o non tolleri il latte vaccino? **Le alternative non mancano certo: tra soia, riso, avena, capra e mandorle non c'è che l'imbarazzo della scelta.** Il gusto, naturalmente, è diverso da quello tipico del latte e in commercio si trovano anche diversi mix e latti aromatizzati - alla vaniglia, al cacao - per ampliare ancora di più la gamma dei sapori. Quanto alla composizione, anche qui la scelta è decisamente vasta: a fianco

dei latti 'normali' si trovano quelli integrati con nutrienti ad hoc, in modo da renderli più equilibrati e completi. Naturalmente, poi, la scelta deve tenere conto degli effettivi bisogni dell'organismo: alcuni latti garantiscono un alto apporto di proteine, altri invece forniscono soprattutto carboidrati e altri ancora hanno un contenuto di nutrienti variato, simile a quello del latte vaccino. Per orientarsi, non c'è che passarli in rassegna uno per uno.

## Vaccino, sì o no?

Considerato da sempre un alimento fondamentale a ogni età, il latte vaccino è oggetto di qualche critica, alla luce di studi che ne hanno evidenziato alcuni limiti e controindicazioni. In effetti, il primo punto da chiarire è che, anche se mediamente mantiene un ruolo importante nell'alimentazione quotidiana, non si può considerare indispensabile per una dieta corretta. L'uomo è l'unico essere vivente che continua a consumarlo dopo lo svezzamento e ci sono popolazioni che, pur non bevendolo, godono di ottima salute. Detto questo, il latte è una fonte di calcio indiscutibilmente preziosa e questo non è da sottovalutare vista l'incidenza crescente dell'osteoporosi, così come è vero che le proteine del latte costituiscono un materiale eccellente per la costruzione e il ricambio dei tessuti. I dubbi sorti di recente riguardano in particolare un possibile suo ruolo come fattore di rischio per alcuni tipi di tumore. Secondo un importante report pubblicato dal World Cancer Research Fund International, questi dubbi sarebbero sostanzialmente infondati: se è stato individuato un legame tra tumore alla prostata e consumo eccessivo di alimenti ricchi di calcio (non solo latte), è anche stato messo in evidenza un possibile ruolo protettivo del latte nei confronti del cancro al colon e al retto. In buona sostanza, gli orientamenti attuali riconoscono al latte, come alla maggior parte degli alimenti, aspetti positivi e aspetti negativi e il prevalere degli uni sugli altri dipende da fattori personali e, naturalmente, dalla quantità di alimento che si consuma: mezzo litro di latte al giorno è il quantitativo che viene di norma consigliato anche nell'età adulta per mantenere in buono stato di salute.

## IL LATTE DI SOIA

**U**tilizzato da secoli in Cina, il latte di soia presenta reali somiglianze con il latte vaccino, in quanto **contiene un'ottima quota di proteine, grassi e anche carboidrati in forma facilmente assimilabile.** La sua preparazione prevede, secondo la tradizione orientale, l'ammollo dei semi per alcune ore e, successivamente, dopo averli macinati, la loro spremitura fino a ottenere un succo biancastro. Il 'latte' viene poi diluito con circa tre parti di acqua e fatto bollire, prima di passare alla centrifugazione finale che elimina le parti solide in sospensione. Nei paesi occidentali il gusto particolare del latte di soia così ottenuto è generalmente poco gradito; per correggerlo si impiegano varietà particolari di soia, facendo bollire a lungo il latte prima di confezionarlo in modo da far evaporare i componenti volatili responsabili dell'odore.

## I vantaggi e le accortezze

**G**eneralmente, il latte di soia viene scelto da chi non tollera quello vaccino. In effetti **non contiene lattosio** e le stesse proteine della soia sono differenti da quelle del latte normale, ma va detto che la soia stessa è considerata un alimento potenzialmente allergizzante, al punto che **circa il 30% delle persone che non tollerano il latte vaccino mostrano un'intolleranza anche a quello di soia.** Per chi non ha questo problema, può essere comunque una buona alternativa, soprattutto se si sceglie un latte di soia la cui composizione è corretta con l'integrazione di zuccheri, grassi vegetali, sali minerali (in particolare calcio) e vitamina B12, in modo da ottenere un prodotto nutrizionalmente equilibrato. Conviene, poi, controllare la data di scadenza e prestare attenzione alla possibile presenza di ingredienti transgenici. Com'è noto, gran parte della soia prodotta è di tipo OGM e, nonostante le ultime ricerche dimostrino la sostanziale equivalenza con quella naturale, è giusto che l'acquirente possa effettuare una scelta consapevole. ►►

## TAVOLA

### IL LATTE DI RISO

Diffuso da pochi anni sul nostro mercato, il latte di riso si ottiene dai chicchi germogliati, macinandoli, stemperandoli in acqua e infine filtrando la bevanda. **Il suo gusto delicato, naturalmente dolce, lo rende ideale come fresca bevanda dissetante, buona anche per preparare frullati e frappé.** Sul piano nutritivo, però, bisogna tenere presente che la materia prima di partenza rende questo latte ricco soprattutto di carboidrati, mentre non garantisce un alto apporto proteico. Ecco allora che il latte di riso non può essere considerato tout court un'alternativa valida al latte vaccino anche se, scegliendolo oculatamente, può integrare l'assunzione di latticini in altra forma (formaggi e yogurt).

#### I vantaggi e le accortezze

Naturalmente privo di lattosio e con un contenuto proteico radicalmente diverso da quello del latte di vacca, il latte di riso non pone alcun problema di intolleranza, anche perché il riso stesso è tra gli alimenti meno allergizzanti. **Peraltro, può costituire anche un'interessante fonte alternativa di amido per chi soffre di celiachia, dato che il riso è assolutamente privo di glutine.** Tra le varie versioni in commercio, volendo assumere il latte di riso come parziale integrazione e sostituzione del latte normale, conviene scegliere quelle arricchite con specifici ingredienti e principi nutritivi. Spesso viene aggiunto di olio di girasole e di sale per rendere meno acquosa la sensazione al palato e correggere il sapore, mentre sul piano nutritivo un'integrazione importante per la futura mamma è quella con calcio e con vitamina D, attuata da molti produttori.

### Meno conosciuti: kamut, farro e miglio

Oltre che dal riso e dall'avena, i latti vegetali vengono prodotti anche a partire da altri cereali. Nei negozi specializzati si possono acquistare il latte di kamut, quello di farro e quello di miglio, che presentano ciascuno caratteristiche proprie. Se il denominatore comune è il buon contenuto di amido, il latte di miglio si segnala per la buona ricchezza in ferro, fosforo e silicio, mentre quello di farro risulta una significativa fonte di fibre e quello di kamut vanta un discreto apporto proteico. Tutti, poi, vengono addizionati di olio vegetale (solitamente di girasole) per migliorarne la sensazione al palato e aumentarne il contenuto di utili grassi polinsaturi.

*Se possibile, meglio scegliere i latti di produzione biologica certificata, per essere sicure che non contengano residui indesiderati*

### IL LATTE D'AVENA

Altro latte ottenuto da cereali, nella composizione nutritiva quello di avena somiglia molto al latte di riso, rispetto al quale, però, contiene glutine (non è quindi adatto ai celiaci). **Il suo sapore, comunque delicato, è generalmente un po' meno dolce di quello del latte di riso, cosa che lo rende ancora più dissetante.**

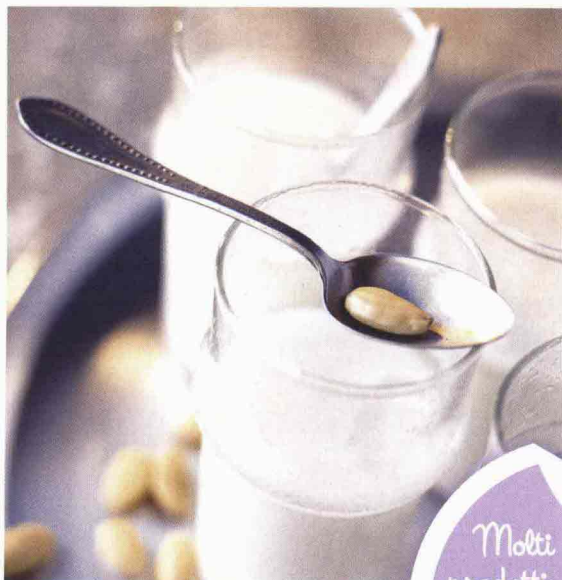
#### I vantaggi e le accortezze

Generalmente ben tollerato, tranne da chi soffre di celiachia, il latte d'avena vanta una discreta versatilità gastronomica: è buono anche al mattino, come base per inzuppare i cereali e può essere utilizzato per preparare dolci e budini al posto del latte normale. **Come nel caso del latte di riso, anche quello d'avena che troviamo in commercio è generalmente arricchito in fattori nutritivi per renderlo più simile al latte vaccino.** Si tratta soprattutto di integrazioni di calcio, di vitamina D e, spesso, anche di ferro (minerale del quale il fabbisogno cresce molto durante l'attesa). ▶▶



GETTY IMAGES

## A TAVOLA



CORBIS

Molti prodotti in commercio sono arricchiti di calcio, vitamina D e ferro

### IL LATTE DI MANDORLE

Se tra i latti vegetali quello di soia è il più simile al latte vaccino e quelli di riso e d'avena costituiscono una bevanda gradevole e non troppo calorica, non c'è dubbio che il latte di mandorla sia in assoluto il più goloso. **Tipico della tradizione siciliana, si ricava ovviamente dalle mandorle, pestandole e portandole a contatto con l'acqua, che estrae molte delle sostanze di cui sono ricche e prende il loro aroma tipico.** Perfetto anche in mix con il latte di riso e di avena, quello di mandorla è generalmente più calorico, anche perché in molte versioni industriali viene dolcificato.

#### I vantaggi e le accortezze

Per il suo gusto particolare e piuttosto intenso, il latte di mandorla non è concepito tanto per sostituire il latte vaccino, quanto piuttosto come bibita rinfrescante, da consumare di tanto in tanto per vincere la sete in modo gradevole. **Detto questo, la bevanda può costituire un'utile integrazione per quanto riguarda l'assunzione di alcuni principi nutritivi: acidi grassi polinsaturi (dei quali le mandorle sono particolarmente ricche), magnesio, ferro, calcio e vitamine del gruppo B.** Anche sotto il profilo energetico, per quelle mamme che soffrono di disturbi digestivi e hanno problemi di inappetenza, il latte di mandorla può rivelarsi un utile aiuto, mentre è opportuno che ne limiti il consumo chi tende al sovrappeso.

### IL LATTE DI CAPRA

Rispetto al normale latte vaccino, i vari tipi di latte vegetale sono privi di colesterolo e possono quindi costituire un'alternativa valida non solo per chi è vegetariano stretto ed esclude ogni alimento animale dalla sua dieta, ma anche per chi, semplicemente, deve ridurre la colesterolemia. Questo non vale per il latte di capra, che, essendo di origine animale, contiene sempre una certa quota di colesterolo. **Detto questo, la capra fornisce un latte che, rispetto a quello vaccino, presenta alcune differenze significative: privo di carotene, è bianchissimo e i globuli di grasso, molto più piccoli di quelli presenti nel vaccino, lo rendono più facilmente digeribile.** Anche sul piano del gusto il latte di capra si differenzia, avvicinandosi molto di più al sapore del latte materno, tendente al dolce. È questo uno dei motivi per cui viene generalmente accettato senza problemi anche dai bambini che non si mostrano entusiasti del latte normale.

#### I vantaggi e le accortezze

Sotto il profilo nutritivo il latte di capra è, tra i latti alternativi, quello che vanta le maggiori somiglianze con quello vaccino: **contiene molto calcio, fornisce vitamina A, e anche una certa quantità di taurina, un aminoacido essenziale nell'infanzia.** Quanto al lattosio, è lo zucchero tipico anche di questo latte, per cui non è vero che chi non lo tollera possa berlo tranquillamente, così come non è corretto consigliare il latte di capra come soluzione sicura per chi è allergico alle proteine di quello vaccino: pur essendo diverse nelle proporzioni e, in parte, nella composizione, anche il latte di capra può indurre allergia in chi soffre di APLV (allergia alle proteine del latte vaccino). Tutto sommato, al di là della miglior digeribilità, la scelta di questo tipo di latte da parte della futura mamma non si giustifica se non sul piano del gusto, tanto più che è anche leggermente più calorico di quello vaccino (76 kcal per 100 g contro 63 kcal) e contiene una maggiore quantità di grassi (4,8 g per 100 g, rispetto a 3,6 g). ■