

BEVITORI (di nuova generazione) DI LATTE

Come cambiano i consumi in città
Fresco e lunga conservazione Uht
sostituiti da bevande di soia e riso
«Per intolleranze e anche per moda»

Èm meglio una di una tazza di latte o un bicchiere di «latte di soia»? Sono sempre più numerosi gli italiani che scelgono il secondo. Stando ai dati Nielsen, nel 2015 in Italia le vendite di latte fresco sono diminuite, a volume, rispetto all'anno precedente, del 7,4 per cento (dell'1,2 quelle del latte Uht). Nello stesso tempo il latte ad alta digeribilità (privo di lattosio) è cresciuto di 8,4 punti percentuali e il «latte vegetale» di quasi 24 punti.

A Milano e provincia, nel 2015, sono stati venduti quattro milioni e 800mila litri di latte di soia e un milione e 300mila di quello di riso, pochi in confronto ai 107 milioni di litri di latte vaccino, ma in forte crescita: 22,5 per cento per la soia e 33,5 per il riso. Oltre alle bevande di soia (le più vendute), di riso e di mandorla, si trovano anche quelle d'avena e di grano: in un supermercato ben fornito possiamo trovare più di 20 tipi di bevande vegetali, al naturale, oppure addizionate di zucchero, vitamine, calcio o aromi. «Il comparto è in crescita sia in termini di numero di referenze che di vendite — conferma Coop — siamo intorno al 30 per cento. Gli spazi espositivi nel giro di pochi anni si sono raddoppiati e in molti punti vendita stiamo introducendo dei «corner» specializzati».

I motivi di questa tendenza sono da cercare in parte nell'aumento delle intolleranze al lattosio, lo zucchero del latte. Un po' per questo motivo, un po' per curiosità verso alimenti nuovi, o per una crescente (e a volte fraintesa) attenzione al rapporto fra alimentazione e salute, il «latte» vegetale sta sostituendo quello vaccino. Queste bevande, tuttavia, contengono meno calcio e vitamine (soprattutto D), d'altra parte non contengono grassi saturi e colesterolo, né, appunto, lattosio. Il latte di soia ha un contenuto di grassi e proteine simile al latte vaccino parzialmente scremato e contiene meno zuccheri, che vengono di solito aggiunti.

Il latte di riso, invece, ha un contenuto di zuccheri più alto, ma è povero di grassi quindi viene aggiunto olio di girasole o di riso. «Sono alimenti tra loro completamente differenti — sottolinea Andrea Ghiselli, nutrizionista del Cra (Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura) —. Il colesterolo e i grassi saturi presenti nel latte di vacca non sono dannosi per la salute, anche perché incidono poco. D'altra parte, il calcio e le vitamine di cui le be-

vande vegetali sono carenti, di solito vengono aggiunti, e lo si può verificare leggendo l'etichetta. La scelta di sostituire il latte vaccino può essere motivata in caso di allergie ai componenti del latte, oppure per il gusto o per motivazioni etiche».

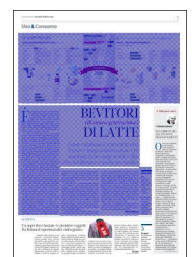
A volte alla soia sono attribuiti effetti negativi per la salute — per il suo contenuto in fitoestrogeni — sostanze simili agli ormoni, che potrebbero interferire con la funzione endocrina; secondo il nutrizionista Ghiselli, però, «un uso normale, diciamo una tazza al giorno, non crea particolari problemi a nessuno». Le bevande vegetali sono state inserite nel paniere Istat nel segmento dei «prodotti a base di latte o simili», scelta scorretta, secondo Coldiretti, perché sosterebbe la falsa percezione che abbiano le stesse caratteristiche del latte, danneggiando in questo modo la filiera lattiero-casearia italiana.

Le grandi aziende del settore, intanto, cavalcano l'onda: Granarolo e la cooperativa TreValli

Alternative

● Tra le bevande alternative al latte vaccino, il latte di soia, di riso, di mandorla, d'avena e di grano

● Contengono meno calcio e vitamine, che si possono aggiungere. Sono privi di grassi saturi, colesterolo e lattosio



accanto ai tradizionali latte e latticini, hanno lanciato linee di bevande vegetali. Ma quanto costa la scelta vegana? Claudia Comici, Responsabile Marketing di Klikkapromo-Pazzi per le Offerte (piattaforma di coupon digitali per la spesa) fa notare che «Si parte da 2,26 euro per un litro di bevanda a base di soia (di marca), passando per i 2,57 euro per quella di riso, fino ai quasi 3 euro al litro per una bevanda a base di mandorla o avena. Oltre ai prodotti di marca, in quasi tutte le insegne non mancano prodotti a marchio del supermercato e linee di primo prezzo. Con le offerte si può scendere sotto i 2 euro al litro». Prezzi sempre comunque al di sopra del latte fresco, che a Milano costa in media poco meno di 1,5 euro al litro.

Insomma, se vogliamo cambiare rispetto al «solito» latte le possibilità sono tante; per sapere cosa beviamo, però, è meglio leggere sempre (e con attenzione) l'etichetta.

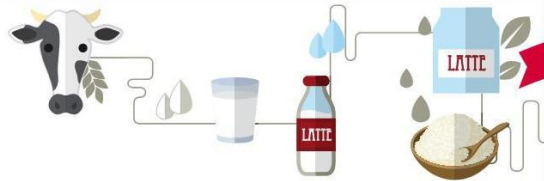
Valeria Balboni
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Al supermercato

PREZZI E COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE (per 100 g)

LATTE VACCINO

Fresco intero	1,44 €/litro	UHT (parzialmente scremato)	1,26 €/litro
energia	63 kcal	energia	46 kcal
grassi	3,6 g (di cui saturi 2,1)	grassi	1,6 g
carboidrati	4,7 g (di cui zuccheri 4,7)	carboidrati	5,1 g (di cui zuccheri 5,1)
proteine	3,3 g	proteine	3,2 g
calcio	120 mg	calcio	120 mg
ferro	0,2 mg	ferro	0,1 mg



LATTE DI RISO

(€/litro)	energia	70 kcal	
minimo	1,69	grassi	1 g (di cui saturi 0)
medio	2,22	carboidrati	14 g (di cui zuccheri 5,4)
massimo	3,19	proteine	0,2 g
		calcio	-
		ferro	-

A Milano e provincia

(nel 2015 e variazione % rispetto al 2014)



In Lombardia



Legenda

Latte UHT Latte fresco Latte di mandorla Latte di riso Latte di soia

PREZZI E COMPOSIZIONE NUTRIZIONALE (per 100 g)

LATTE DI MANDORLA

(€/litro)	energia	51 kcal	
minimo	2,39	grassi	2,3 g (di cui saturi 0,6)
medio	3,11	carboidrati	6,6 g (di cui zuccheri 2,9)
massimo	3,55	proteine	1 g
		calcio	-
		ferro	-



LATTE DI SOIA

(€/litro)	energia	32 kcal	
minimo	1,59	grassi	1,9 g (saturi 0)
medio	2,06	carboidrati	0,8 g (tutti zuccheri)
massimo	3,19	proteine	2,9 g
		calcio	13 mg
		ferro	0,4 mg

Fonti: Klikkapromo-Pazzi per le offerte, rilevazioni in supermercati milanesi - Cial

d'Arco