

Alternative vegane allo yogurt, un confronto con gli “originali”

Sono disponibili sempre più varietà di “yogurt” vegani non soltanto nei negozi specializzati, ma anche sugli scaffali dei supermercati. Se fino a qualche anno fa si trovavano quasi unicamente prodotti a base di soia, oggi se ne trovano anche a base di numerosi altri ingredienti, come per esempio cocco e anacardio. Abbiamo guardato un po’ più da vicino cosa contengono, operando anche un piccolo confronto con alcuni yogurt tradizionali (a base di latte). Lo scopo è mettere in evidenza le differenze e peculiarità di questi prodotti.

Sugli scaffali dei supermercati, o forse in questo caso dovremmo dire nei frigoriferi, è ormai disponibile una discreta quantità di alternative vegane allo yogurt. Naturalmente, la disponibilità di questi prodotti varia da un negozio all’altro, ed è più facile reperirne una buona varietà nelle filiali più grandi. Anziché essere a base di latte, questi prodotti possono essere a base di soia, cocco, anacardio, mandorla, lupino, riso o altro. Ma non tutte queste varianti possono essere reperite in un normale supermercato.

A cosa è dovuto l’aumento di questi prodotti? Curiosità? Moda? Rispondono ad un bisogno di prodotti alternativi a quelli tradizionali? Danno l’idea di essere più sani? O ancora si tratta invece di acquistare prodotti con un minor impatto ambientale?

Quel che è certo, è che con l’ampliarsi della scelta di prodotti nei supermercati le consumatrici ed i consumatori rischiano di trovarsi un po’ smarriti/i quando si trovano di fronte al frigorifero del negozio. E in molti casi prodotti che all’apparenza sembrano identici o comunque simili, possono in realtà contenere ingredienti molto diversi. In questo senso viene anche da chiedersi se tutti coloro che acquistano sostituti vegani dello yogurt lo facciano consapevolmente o se invece in maniera un po’ casuale.

Da notare che volendo si potrebbe ovviamente ampliare il discorso a molti altri prodotti “simili” come budini o crème fraîche. Anche in quel caso esistono numerose alternative vegane.

In questo breve approfondimento, non ci chineremo sulla questione dell’im-

patto ambientale dei prodotti a base di latte rispetto a quelli a base di soia, cocco o altro. Si tratta di un tema indubbiamente interessante, ma che meriterebbe un articolo a sé stante. Per lo stesso motivo, non parleremo in questa occasione della differente provenienza degli ingredienti che si trovano all’interno di questi alimenti.

Lo scopo in questo caso è infatti piuttosto un confronto dal punto di vista nutrizionale.

Ingredienti a confronto

Abbiamo scelto otto prodotti reperibili in almeno un grande supermercato presente nella Svizzera italiana. Quattro di essi sono degli yogurt di tipo nature, due alla frutta e altri due al cioccolato.

Cosa emerge dai dati, visibili nella tabella sottostante? Partiamo dall’unico da-



COOP
Nature cocco



NEW ROOTS
Nature anacardio



COOP
Nature Soia



AGROVAL
Nature

	COOP Nature cocco	NEW ROOTS Nature anacardio	COOP Nature Soia	AGROVAL Nature
Peso (grammi)	400g	350g	400g	180g
Prezzo (fr)	3.50	2.95	1.80	1
Prezzo al chilo (fr.)	8.75	8.40	4.50	5.55
Zuccheri (100g)	0g	0g	0g	6.6g
Calcio (100g)	nd	nd	13mg	140mg
Grassi (100g)	7.9g	6.6g	2.3g	3.8g
Proteine (100g)	0.7g	3.7g	3.5g	4.4g
k/cal (100g)	85	90	44	81

to non nutrizionale, ovvero il prezzo. Dal confronto possiamo osservare che fra i prodotti presi in esame, le alternative vegane a base di cocco e anacardio sono più care rispetto agli yogurt tradizionali, mentre quelle a base di soia, sono più economiche o comunque su un livello di prezzo molto simile.

Veniamo ai contenuti di zuccheri, grassi e proteine. Fra i prodotti presi in considerazione, le alternative vegane di tipo nature non hanno zuccheri. Quelle alla frutta o al cioccolato invece ne contengono, ma in quantità minore rispetto agli yogurt tradizionali.

Le versioni a base di anacardio e cocco, contengono però più grassi. Non si può invece dire lo stesso per quelle a base di soia, che ne contengono meno.

Se ci soffermiamo invece sulle proteine, vediamo che gli yogurt classici ne contengono di più di tutte le alternative vegane. Da notare che il prodotto a base di cocco ha un contenuto proteico praticamente nullo.

Il contenuto di calcio non è indicato in etichetta, quindi l'indicazione proviene dalla Banca dati svizzera dei valori nutritivi (valorinutritivi.ch/it/). La realtà è che purtroppo non è possibile sapere, e neanche stimare, quanto ne contengano la maggioranza dei prodotti vegani. In ogni caso a meno che non venga aggiunto appositamente, sicuramente molto di meno (o affatto), rispetto a quelli a base di latte.



Come scegliere fra i prodotti contenuti nei frigoriferi dei supermercati?

Infine, abbiamo le k/cal ogni 100 grammi di prodotto. In questo caso notiamo che i prodotti a base di soia ne hanno meno di quelli tradizionali, mentre quelli a base di cocco e anacardio, ne hanno di più. Insomma un quadro non così evidente, con differenze anche importanti fra i vari prodotti. Ma come può fare il consumatore ad orientarsi?

ALPRO Soia mirtillo	EMMI Mirtillo	COOP Soia cioccolato	EMMI Cioccolato
400g	300g	360g	300g
3.10	2.20	1.90	2.20
7.75	7.35	5.30	7.35
7.9g	13g	11g	12g
nd	110mg	nd	130mg
2.2g	3g	2.8g	4.3g
3.7g	4g	3.4g	5.1g
70	98	97	112

Cosa dice la dietista?

Con l'aiuto di **Diana Panizza Mathis**, dietista SSS, proviamo a trarre qualche conclusione utile da questo confronto.

Quali sono i dati più importanti che emergono da questo confronto?

“Una domanda che si pongono in molti è se le alternative vegane agli yogurt siano più sane o meno. Ebbene, come ci conferma la tabella che mette a confronto i valori nutrizionali principali, possiamo notare ad esempio che questi prodotti non sono meno calorici o più magri. Possono essere inseriti in una dieta vegetariana o vegana, ma non portano vantaggi ad esempio per una dieta ipocalorica o una ricca in calcio. Quindi le alternative vegane non sono necessariamente più sane.”

Quali consigli si sente di dare nella scelta di yogurt o alternative vegane?

“Una dieta equilibrata comprende anche i latticini, perciò non è necessario eliminare questo gruppo alimentare. Infatti la Società Svizzera di Nutrizione raccomanda di assumere 3 porzioni al giorno di latte/latticini (una porzione corrisponde ad esempio a 2 dl di latte o 150-200 g di yogurt). Chi per scelta o necessità non consuma prodotti animali, oggi giorno ha a disposizione una vasta gamma di alternative.”

Anche l'età è un fattore?

“I bambini e i giovani in crescita necessitano di un'alimentazione che permetta loro di soddisfare anche i fabbisogni per un buon sviluppo della massa ossea. Latte e latticini sono fondamentali in questo senso perché apportano proteine (necessarie alle ossa), calcio (contenuto anche in alcuni alimenti vegetali, ma in quantità nettamente inferiori rispetto alla grandezza di una porzione) e sono privi di quelle sostanze che limitano l'assorbimento del calcio (come ad esempio l'acido ossalico degli spinaci). Un altro gruppo da menzionare è quello degli anziani. Latte e latticini aiutano a mantenere la massa muscolare e ossea a rischio in questa fascia di età.”

Cosa si può dire sugli zuccheri?

“Il consumo di zuccheri in generale è ancora troppo alto nella media svizzera. Per quanto riguarda gli yogurt e le varie alternative, un consiglio può essere quello di sceglierli principalmente al naturale, ed eventualmente dare più gusto con un cucchiaino di marmellata fatta in casa o uno di miele, oppure mischiare 2/3 di yogurt nature con 1/3 di uno zuccherato.”