

Bevande vegetali... un focus sul riso!

Negli ultimi anni il mercato alimentare offre una varietà sempre più ampia di alternative vegetali al latte di mucca.

a cura di:
Dr.ssa Federica Noviello

Le bevande vegetali vengono chiamate, impropriamente, "latte vegetali" ma, oltre al colore (nel caso di alcune), non hanno niente in comune con il

tradizionale latte vaccino. Infatti, sia il sapore che i valori nutrizionali sono totalmente differenti ma, nonostante ciò, rappresentano una valida

alternativa al latte di mucca, al punto da essere quotidianamente preferite da circa 12 milioni di Italiani, con un tasso di crescita annuale sempre costante*.

Che rappresenti una scelta di gusto, di salute o etica, il consumatore ha la possibilità di acquistare bevande vegetali di tutti i tipi: a base di soia, avena, cocco, mandorla o riso. Tra tutte, il "latte di riso" è l'alternativa più salutare in caso di intolleranze, allergie e differenti problematiche mediche, nello specifico:

• **intolleranza al lattosio:** condizione che interessa circa il 75% della popolazione mondiale. Il motivo alla base di questa forma di intolleranza alimentare è che, dopo il sesto anno di vita circa, si riduce sensibilmente la produzione di lattasi, l'enzima che digerisce il lattosio (lo zucchero naturalmente presente nel latte) a livello intestinale, causando tutti i sintomi

della "colite" correlati al consumo di latte e latticini

• **allergia al latte vaccino:** condizione genetica per la quale il contatto con la caseina (proteina maggiormente rappresentata nel latte) scatena un fenomeno immunologico che potrebbe portare a crisi atopiche e persino allo choc anafilattico

• **regime alimentare controllato:** il consumo di "latte" di riso è indicato nei piani dietetici che impongono un controllo dell'introito proteico o lipidico.

Utile alla regolarizzazione della funzionalità intestinale, può essere utilizzata dagli sportivi come alternativa ai drink energetici per mantenere stabile l'idratazione corporea e le riserve energetiche durante lo sforzo fisico e può essere inserita nella colazione dei bambini. Inoltre, grazie alla presenza del triptofano, favorisce il rilassamento e l'addormentamento.

* Da uno studio di CLAL.it aggiornato ad Agosto 2018

La bevanda vegetale al riso è molto leggera e dal sapore naturalmente dolce, è ricca in carboidrati ed offre energia prontamente disponibile.



Monello RISO
Bevanda vegetale UHT a base di Riso Italiano
A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

Indicato per:
Dieta senza glutine
Intolleranza alle proteine vaccine
Dieta iposodica

Naturalmente dolce

da 1 anno

STERILFARMA
www.sterilfarma.it

Numero Verde 800174257

Il contenuto di grassi è molto basso e quelli presenti sono grassi polinsaturi, dati dall'aggiunta di olio di riso o girasole, utilizzati per dare alla bevanda colore e consistenza simili a quelli del latte vaccino.



Essendo un prodotto naturalmente dolce, il "latte di riso" vede il suo utilizzo in cucina per la preparazione di torte e ricette varie, evitando l'utilizzo di zuccheri aggiunti.

Per l'alta concentrazione di zuccheri naturali - rispetto ad altre bevande vegetali - il consumo della bevanda vegetale di riso dovrebbe essere moderato in regimi dietetici per il controllo del carico glicemico.

Ricade sulle bevande vegetali anche la scelta di coloro che hanno eliminato i prodotti di origine animale dalla loro alimentazione, adottando uno stile di vita vegan. A tal proposito, proponiamo una ricetta con "latte" di riso, totalmente priva di burro, zucchero raffinato ed uova, adatta alla colazione o ad una merenda golosa e sana.

TORTA DOUBLE-CHOCOLATE



Ingredienti: 200 g di farina farro/kamut/ tipo "0"; 150 g di zucchero mascobado; 2 cucchiaini di cacao amaro; 1 bustina di lievito per dolci; 150 g di cioccolato fondente; 400 g di latte di riso; 40 g di olio di semi di girasole; una pera; un pizzico di sale.

Procedimento:

1. Accendere il forno statico a 180°.
2. Sciogliere il cioccolato con il latte di riso a bagnomaria o al microonde pochi secondi per volta. Quando diventa tiepido aggiungere l'olio.
3. Polverizzare lo zucchero (la variante mascobado può presentarsi grumosa e più umida del normale zucchero da tavola).
4. Setacciare insieme la farina ed il lievito, aggiungere il pizzico di sale, lo zucchero, il cacao amaro ed il composto di cioccolato fuso. Mescolare il tutto fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo.
5. Sbucciare e tagliare la pera a cubetti, infarinarla leggermente ed aggiungerla all'impasto mescolando, in modo che i pezzetti si distribuiscano ovunque.
6. Versare l'impasto in una teglia da 26/28 cm di diametro.
7. Infornare la torta a 170° per circa 45/60 minuti. Fare la prova dello stecchino prima di sfornarla. Coprire con carta stagnola se dovesse cuocersi troppo in superficie.