

# Il “latte” che non è latte: indagine su consumi delle bevande vegetali sostitutive del latte

Le bevande vegetali sostitutive del latte sono alimenti costituiti da sostanze vegetali estratte direttamente dalle piante, spesso e impropriamente denominate “latte di...” poiché vengono utilizzate in alternativa al latte vaccino.

Il consumo della bevanda a base di soia è iniziato in Cina circa 2000 anni fa: è stata la prima bevanda vegetale prodotta con lo scopo di fornire un'alternativa nutrizionale alla popolazione che, per differenti motivi, non poteva assumere latte. Attualmente, le bevande vegetali sostitutive del latte sono consumate in tutto il mondo, dall'Asia, in cui primeggiano le bevande a base di riso, al Messico, dove si utilizza l'*Atole* a base di mais, alle Ande, dove si utilizzano grani e frutti, fino in Spagna con l'orzata. Dal 2015



sono disponibili nei supermercati europei più di 130 varianti, mentre una minoranza viene prodotta in ambito domestico per il consumo familiare. Sempre più consumatori introducono nella dieta queste bevande spinti da motivazioni mediche, dietetiche, etiche o semplicemente edonistiche. Le diete vegetariane e vegane, l'attenzione nei confronti del benessere animale e ambientale, la difficoltà a digerire il latte o più semplicemente la voglia di variare la dieta e provare nuovi gusti sono considerazioni ricorrenti tra i consumatori di bevande vegetali. Negli ultimi anni cereali e legumi sono stati definiti cibi funzionali e nutraceutici data la presenza di componenti come fibre alimentari, minerali, vitamine e antiossidanti che sembrano promuovere la salute.

Al fine d'indagare sul reale consumo delle bevande vegetali alternative al latte presenti sul mercato, è stato progettato e somministrato online un questionario anonimo e destinato a consumatori e no. Ai partecipanti, reclutati principalmente attraverso social-network, sono state poste domande atte a valutare le abitudini alimentari e le conoscenze nutrizionali in merito a questi alimenti.

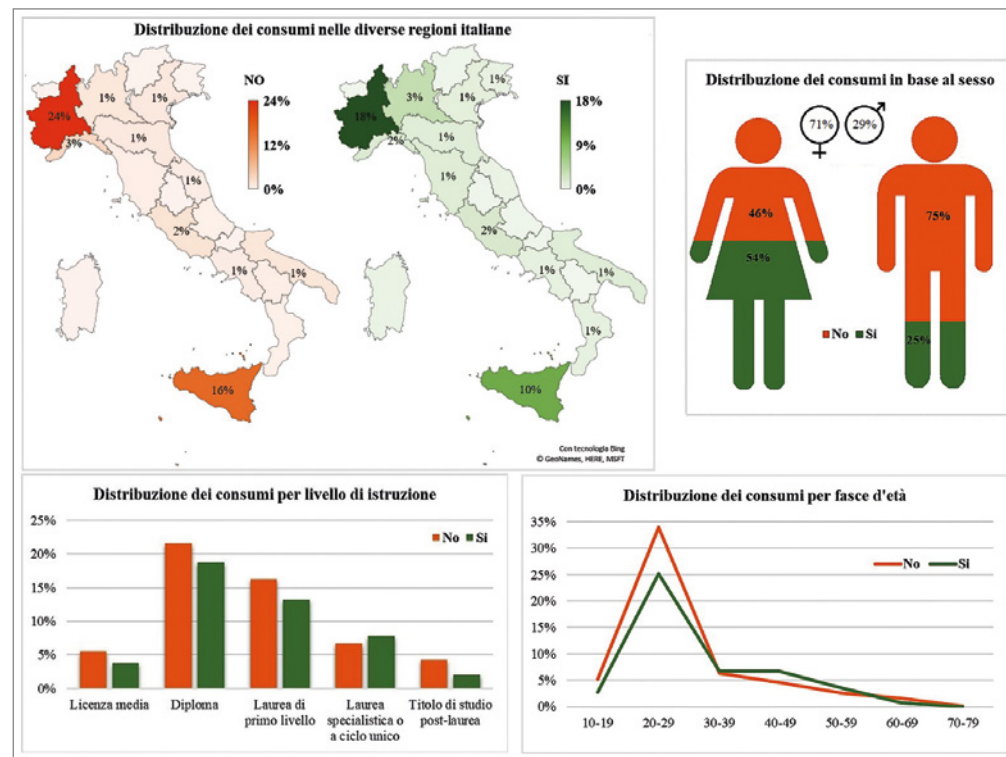
Il sondaggio è stato articolato in diversi moduli: la parte iniziale consiste in un'indagine anagrafica, con età, sesso, livello di istruzione, cittadinanza, regione e luogo in cui risiede l'intervistato.

Successivamente il questionario ha valutato il consumo in prima persona di bevande vegetali alternative al latte e, in base al tipo di responso, è stato strutturato a due vie.

In caso di mancato consumo è stato richiesto al soggetto se, in passato, avesse mai introdotto queste bevande nella dieta. Tra i

partecipanti non abituali consumatori che non hanno mai provato questi alimenti è stata valutata la propensione a effettuare un test di assaggio, soffermandosi su quale prodotto vorrebbero provare e in che modo lo introdurrebbero nella dieta. Infine, si è cercato di comprendere quale potessero ritenere un valido motivo per assumere bevande vegetali alternative al latte.

che consumano. In particolare, si è voluto comprendere se i consumatori di bevanda a base di soia, riso o avena conoscessero la reale percentuale di materia prima vegetale contenuta. Si è ritenuto inoltre, importante valutare quanto i soggetti fossero informati in merito al profilo nutrizionale delle bevande vegetali e dunque se ritenessero che queste fossero identiche, migliori o



Una porzione più ampia del questionario è stata dedicata agli attuali consumatori di bevande vegetali alternative al latte. È stato chiesto di comunicare come hanno conosciuto questi alimenti, quale prodotto consumano, come lo introducono nella dieta e le motivazioni alla base di questa scelta alimentare, oltre a ciò, sono state indagate le conoscenze riguardo la composizione delle bevande

carenti rispetto al latte. Al termine del sondaggio si è anche richiesto di esprimere un'opinione generale sulle bevande vegetali alternative al latte.

Dall'indagine sono state collezionate e rielaborate le risposte di 629 utenti. Il campione è formato da 446 donne e 180 uomini, di età compresa fra 13 e 74 anni, per il 99% italiani. Il 64% dei soggetti vive in città (in un comune con più

di 10.000 abitanti), mentre il 36% dichiara di abitare in un paese.

Per quanto riguarda il livello d'istruzione l'84% degli utenti risulta in possesso di un diploma o di una laurea di primo o secondo livello.

Relativamente al consumo di bevande vegetali alternative al latte è emerso che il 46% dei partecipanti al sondaggio le inserisce quotidianamente nella dieta, il 30% le ha consumate in passato,

provenienza, all'età e al livello di istruzione.

Per quanto riguarda il sesso, mentre per le donne la distribuzione nei due gruppi è per lo più equivalente, il 75% degli uomini si annovera tra i non consumatori. Il 57% dei soggetti che ha dichiarato di non avere mai consumato bevande vegetali alternative al latte vorrebbe provarle, nella maggior parte dei casi la loro scelta ricadrebbe sulla bevanda a base di

il 25% sceglierebbe l'UHT, tutti gli altri non hanno espresso alcuna preferenza. La maggior parte degli intervistati assaggerebbe le bevande nella forma originale, a seguire la scelta ricadrebbe prevalentemente sulla forma aromatizzata, biologica o arricchita.

Il 56% non ha mai consumato bevande vegetali alternative al latte: gli stessi hanno interrotto il consumo dichiarando di preferire il latte (51%), di non aver apprezzato il gusto (38%) o per un prezzo troppo elevato (14%).

In generale risulta che il 41% ha assunto in passato bevande vegetali al latte per pochi giorni, solo il 22% dei soggetti ha protratto il consumo per qualche mese, mentre il 15% le ha assaggiate una sola volta. Le bevande più consumate da questo gruppo di utenti risultano essere a base di soia e di mandorla, seguite da quelle di riso, cocco, avena e orzo.

In termini generali, dai risultati del sondaggio si evince come, anche in Italia, il consumo di bevande vegetali alternative al latte stia diventando sempre più frequente; molti sono stati, infatti, i partecipanti che hanno dichiarato di essere consumatori di questi alimenti e più della metà di chi non ha mai provato tali bevande si mostra comunque favorevole a un assaggio.

Sia tra consumatori che tra ex-consumatori, la bevanda vegetale alternativa al latte più acquistata è a base di soia, da più tempo in commercio e più facilmente reperibile nella grande distribuzione; vi è comunque un considerevole interesse anche verso altre bevande vegetali a base di cereali e frutta a guscio in particolare mandorla, riso e avena, ma anche di bevande ancora poco note a base ad esempio, di canapa o di piselli.



mentre il 24% non le ha mai assunte. Il gruppo dei consumatori è costituito in gran parte da donne di età compresa tra i 20 e i 29 anni.

Non si rilevano grandi differenze tra il gruppo dei consumatori e quello dei non consumatori in relazione alla regione italiana di

cocco, seguita da quella a base di mandorla. Altre bevande inserite tra le preferenze sono quelle a base di riso, soia, avena e orzo.

Relativamente alla tipologia di trattamento termico subito dalla bevanda, il 37% dei rispondenti preferirebbe una bevanda pastorizzata,