
Quali sono le proteine vegetali a nostra disposizione?

Lun 12/12/2022 - 12:30

Ernährung neu denken – RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione

Nel 2040 sulla Terra vivranno nove miliardi di persone, e 15 anni più tardi questo numero salirà a dieci miliardi. Il sistema alimentare globale è adatto per affrontare questo sviluppo? Sarà possibile nutrire tutti adeguatamente e produrre i necessari alimenti avendo rispetto dell'ambiente e in maniera socialmente responsabile?

In occasione della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, il 16 ottobre 2022 il Centro Tutela Consumatori Utenti ha dato inizio, in collaborazione con l'iniziativa "RI-NUTRI – Ripensare la nutrizione" della Fondazione UPAD (Università Popolare delle Alpi Dolomitiche), a una nuova serie di servizi temporanei corredati da comunicati stampa settimanali su temi e argomenti riguardanti l'alimentazione mondiale.

A livello globale, la principale fonte di proteine già ora non è costituita né dalla carne né dal pesce, bensì sono i cereali a contribuire per la maggior parte al soddisfacimento del fabbisogno proteico. Inoltre, anche altre fonti proteiche vegetali sono sempre più richieste come alternativa agli alimenti di origine animale. In generale, infatti, la produzione di alimenti di origine vegetale richiede una quantità di risorse ed emissioni di gas serra nettamente inferiore rispetto a quella necessaria per i prodotti di origine animale.

Alimenti vegetali ad alto contenuto proteico come i legumi, la frutta a guscio e i semi possono essere consumati direttamente o utilizzati come ingredienti per la preparazione di cibi. Oggi, inoltre, sono disponibili molti prodotti più o meno lavorati a base di materie prime vegetali, come ad esempio la soia testurizzata (PST), la granella di lupini dolci, la farina di ceci e tante altre.

Il tofu si ottiene dai semi di soia: si ammorbidiscono i semi nell'acqua, li si macina e si eliminano fibre e gusci. Dopo la coagulazione della proteina, la massa viene disidratata e pressata in blocchi. Il tofu al naturale ha un sapore neutro che può essere variato con l'affumicatura, la marinatura e varie spezie e/o

erbe.

Anche il tempeh si ricava dalla soia. Per ottenere questo alimento, i semi di soia interi e crudi vengono inoculati con le muffe e fatti fermentare. Grazie ai fili fungini, si produce una massa compatta e solida. Il tempeh al naturale ha un lieve sapore di noce, ma esiste anche quello affumicato o marinato.

I semi di soia e i prodotti da essi derivati possiedono un'elevata qualità proteica (indice aminoacidico PDCAAS), paragonabile a quella delle uova e del latte vaccino. Si possono ottenere prodotti simili al tofu o al tempeh anche da altri legumi, come i lupini dolci, i ceci o le lenticchie, anche se in confronto alla soia la loro qualità proteica è relativamente inferiore.

Il seitan è costituito da glutine estratto dal grano o dal farro. Grazie alla sua struttura fibrosa, ha una consistenza simile a quella della carne, ma la sua qualità proteica non è pari a quella del tofu. Anche da semi come quelli di girasole si può ricavare un sostituto della carne ad alto valore proteico: il panetto di semi di girasole che rimane dopo la produzione dell'olio di girasole viene trasformato nel cosiddetto macinato di girasole.

Le proteine isolate di soia, lupini dolci, piselli e altre materie prime vegetali vengono utilizzate nell'industria alimentare per produrre sostituti della carne come polpette vegane, salsicce vegane, cotolette vegane, ecc. Prodotti di questo tipo sono considerati altamente trasformati e solitamente contengono molti ingredienti, tra cui anche additivi alimentari.

Per completezza vanno menzionate anche le cosiddette micoproteine, ossia le proteine derivanti dai funghi, per la cui produzione si utilizzano funghi presenti nel terreno e muffe innocue per l'uomo.

Dr. Lucio Lucchin, promotore del progetto "RI-NUTRI" e già primario del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ospedale di Bolzano, afferma: "Nei paesi industrializzati oggi si mangia mediamente troppa carne. Le fonti proteiche vegetali sono una buona alternativa, soprattutto se si combinano diversi alimenti vegetali come i fagioli e i cereali". Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, aggiunge: "Oggi sono disponibili moltissime fonti proteiche vegetali capaci di donare varietà al nostro piano alimentare. Sono particolarmente consigliati gli alimenti che vengono lavorati il meno possibile, come i legumi, la frutta a guscio e i semi. Quando si tratta di prodotti trasformati, vale la pena dare un'occhiata alla lista degli ingredienti".

Una panoramica degli eventi attualmente in corso nell'ambito del progetto RI-NUTRI (presentazioni in lingua italiana) è consultabile sul sito <https://www.upad.it/ri-nutri/>.