

La scelta veg fa il pieno di additivi

Cresce l'offerta per i più piccoli di polpette, nuggets e bastoncini vegetariani e vegan. Sono sempre una scelta salutistica? Confrontando **8 prodotti** scopriamo cibi **altamente processati** e con apporti proteici discutibili

di **Silvia Biasotto**

Aumentano coloro che optano per una dieta vegetariana o vegana. Lo confermano i dati dell'ultimo Rapporto Italia Eurispes secondo cui nel 2020 il 6,7% del campione si è dichiarato vegetariano contro il 5,4% del 2019. Il mercato si è adeguato e ha ampliato l'offerta anche a chi vuole estendere a tutta la famiglia un menu veg. Sugli scaffali abbiamo trovato diversi prodotti vegetariani, vegani o a base vegetale che strizzano l'occhio anche ai più piccoli, come polpette, nuggets o bastoncini. E tra questi ne abbiamo selezionati e confrontati otto. C'è chi si risponde alle necessità di quei genitori alla ricerca di una strategia per far mangiare le verdure ai figli. Chi propone versioni veg dei classici del fast food preferiti dai più piccoli. E chi si spinge oltre evocando nel nome o nella forma prodotti molto amati dai bambini. Che si tratti di una scelta veg piuttosto che di un modo per far gradire le verdure ai propri figli, come scegliere questi cibi in modo consapevole? Alcuni hanno una lunga lista di ingredienti, "Si tratta spesso di prodotti altamente processati", commenta Laura Rossi nutrizionista del Crea, il più importante ente italiano di ricerca sull'agroalimentare, che aggiunge: "Senza demonizzarli, attenzione agli additivi. Il consiglio è di non essere monotoni così da evitare di esporsi alla stessa sostanza evitando il rischio di accumulo".

Nella lista degli ingredienti è bene soffermarsi su quello prevalente. In questo modo sarà semplice capire quanta verdura sta consumando nostro figlio e quale fonte di proteine vegetali è stata impiegata. "La strategia di nascondere le verdure nelle polpette o in altri preparati di per sé non è avulsa - avverte Rossi - ma è bene ricordare che il bambino potrebbe mangiare un prodotto che contiene verdure neanche per la metà". Sul fronte delle diete veg la nutrizionista fa alcune precisazioni: "La scelta veg o vegana non è necessariamente di tipo salutistico. La dieta vegetariana non espone a particolari criticità a meno che non si tratti di fasce di età come i bambini che hanno alti fabbisogni di ferro e di calcio. Nel caso della dieta vegana, invece, ci troviamo di fronte a un regime alimentare più estremo e a lungo termine può esporre a carenze".

Per quanto riguarda le proteine vegetali abbiamo trovato come sostituti della carne proteine di pisello o di frumento, farina o proteine di soia. "Tendenzialmente le proteine di origine animale - spiega l'esperta - hanno una qualità maggiore rispetto a quelle di origine vegetale. Queste hanno dei livelli di qualità variabili, tra tutte le fonti vegetali il sostituto per eccellenza della carne è la soia. Le proteine del pisello, come tutte le proteine di legumi, sono scarse di aminoacidi solforati. Inoltre, il ferro contenuto nei prodotti vegetali è in una forma meno assorbibile di quello presente nella carne".