



Una bevanda all'avena equivale al latte di origine animale?

In termini nutrizionali, la bevanda all'avena non è paragonabile al latte classico, come spiega Isabel Drössler del Servizio specializzato in Dietetica di Coop: «Nel nostro Paese, il latte è una fonte importante di proteine e calcio, due elementi di cui le bevande all'avena sono prive. Le persone che sostituiscono il latte con le bevande all'avena dovrebbero quindi assicurarsi di consumare abbastanza proteine attraverso altri alimenti. I legumi come la soia, le lenticchie o i fagioli e i prodotti che ne derivano (tofu, tempeh, bevande alla soia) sono per esempio buone fonti di proteine vegetali. Va notato che vi sono anche bevande all'avena arricchite con calcio, che sono da preferire se vengono usate per sostituire completamente il latte di mucca».

Si può usare per cucinare?

Ormai nelle nostre ricette si sono fatti strada numerosi prodotti alternativi, come bevande a base di cocco, mandorle o soia. L'avena non fa eccezione. «Però possono esservi lievi differenze in termini di gusto e di consistenza», segnala Isabel Drössler, del Servizio specializzato in Dietetica di Coop. Le bevande all'avena hanno un sapore leggermente dolce, con una discreta nota di cereali, quindi è opportuno riflettere sulle possibili associazioni. Le bevande all'avena si sposano bene con il muesli, il porridge, il cacao, il riso al latte e i soufflé». Tra l'altro, esistono varianti emulsionabili per il caffè, il cui nome in genere include la dicitura «Barista».

Si può dare ai bambini?

Anche questa è una domanda che si pongono tutte le famiglie. Ma come spiega Isabel Drössler del Servizio specializzato in Dietetica di Coop: «Fatta eccezione per i neonati, per i quali le bevande all'avena non possono sostituire il latte materno o gli alimenti per lattanti, anche i bambini possono consumare bevande all'avena. Tuttavia, se si sostituisce il latte classico con queste ultime, bisogna tenere conto di alcuni aspetti. I bambini sono in fase di crescita, per cui hanno un fabbisogno nutrizionale più elevato. Il latte classico è una fonte importante di sostanze nutritive come proteine, calcio e vitamine del gruppo B, di cui le bevande all'avena sono prive. Tuttavia esistono bevande all'avena arricchite con calcio, che sarebbero da preferire. Il fabbisogno di altre sostanze nutritive deve invece essere coperto da altri alimenti. A tale riguardo, sarebbe opportuno avvalersi di una consulenza pediatrica o dietistica qualificata».