

Free from, bio, veg: le novità della spesa alternativa

31 maggio 2018

di Redazione

Cosa vuol dire essere intolleranti al glutine e al lattosio, quali prodotti si possono mangiare, cosa significa fare la spesa bio e curiosità sul mondo veg (con vegetariani in aumento e vegani in diminuzione). E poi tutti i nuovi prodotti da scoprire al supermercato

La spesa di Giugno è... alternativa! Sì perché sempre di più tra gli scaffali del supermercato vediamo proliferare etichette nuove: gluten free, senza lattosio, veg e poi tutto il mondo del bio e dei cibi "funzionali". Tante alternative appunto ma non solo per chi è obbligato a fare queste scelte per motivi di salute ma anche per chi ha voglia di sperimentare nuovi gusti e nuovi ingredienti.

LA SPESA ALTERNATIVA FREE FROM

Il formaggio senza latte o la pasta senza grano. Se fino a qualche anno fa queste ricette sembravano impossibili da realizzare oggi non si contano le varianti dei **prodotti pensati per chi è intollerante al lattosio o al glutine**. Secondo i dati dell'[Osservatorio Immagino](#), il **18,4% dei 46.600 prodotti alimentari monitorati** tra luglio 2016 e giugno 2017 ha in etichetta un claim riferito al mondo del "free from": glutine, lattosio, ma anche olio di palma, sale, conservanti.



LACUCINAITALIANA.IT

31 maggio 2018

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primopiano/free-from-bio-veg-le-novita-della-spesa-alternativa/>

Senza glutine

Secondo una relazione del Ministero della Salute del 2018, sono **198.427 gli italiani celiaci nel 2016**, in aumento rispetto agli anni precedenti, mentre si stimano 407.467 persone affette dalla malattia, ma non ancora diagnosticate. Come spiega l'**Aic** (Associazione Italiana Celiachia), chi soffre di celiachia, un'**infiammazione cronica dell'intestino tenue**, scatenata dall'**ingestione di glutine**, deve scegliere prodotti che abbiano un **contenuto di glutine inferiore ai 20 ppm** e che possono quindi riportare in etichetta la dicitura "**senza glutine**" o "**gluten free**". Per rispondere alle esigenze dei celiaci sul mercato è ormai ampia l'offerta di prodotti che usano **farine senza glutine** (mais, sorgo, riso, quinoa), ma anche **farine alternative** come quella di canapa e **farine ottenute da legumi e frutta a guscio** come la farina di ceci o quella di mandorle.

Senza lattosio

Come spiega l'**Aili** (Associazione Italiana lattosio-intolleranti), l'**intolleranza al lattosio** si verifica invece caso di **deficienza dell'enzima lattasi**, si manifesta cioè quando viene a mancare parzialmente o totalmente l'enzima in grado di **scindere il lattosio**, il principale zucchero del latte. In Italia si stima che **ne soffra il 56% della popolazione**. Il lattosio è presente nel **latte materno, nel latte di mucca, di capra, di asina** e nei derivati prodotti con questi tipi di latte come yogurt e formaggi. Per creare prodotti adatti a chi soffre di intolleranza al lattosio si utilizzando quindi, ad esempio, **latte di soia, di mandorla, di riso o di cocco**. Le regole per l'uso delle dichiarazioni riguardanti l'assenza o la ridotta presenza di lattosio negli alimenti, come per esempio "assenza di lattosio", "a ridotto contenuto di lattosio" non sono attualmente armonizzate a livello dell'Unione Europea. Aili ritiene che un prodotto è: senza lattosio se contiene nella sua composizione: $< 0.01\% = < 0.01 \text{ gr} / 100 \text{ gr} = < 10 \text{ mg}/100 \text{ gr} = < 100 \text{ ppm}$, a basso/ridotto contenuto di lattosio se contiene nella sua composizione: $< 1\% = < 1 \text{ gr}/100 \text{ gr}$, naturalmente privo di lattosio: se non contiene ingredienti lattei al suo interno fatta eccezione per alcuni tipi di prodotti lattiero-caseari derivati. Inoltre l'Associazione ha verificato che **i prodotti con lattosio <0.1% non sono tollerati** dalla maggior parte delle persone che soffrono di intolleranza medio-alta.



LACUCINAITALIANA.IT

31 maggio 2018

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primopiano/free-from-bio-veg-le-novita-della-spesa-alternativa/>

LA SPESA ALTERNATIVA BIO

Acquistare bio significa scegliere prodotti che sono stati coltivati con **agricoltura biologica**, un metodo che **evita l'utilizzo di pesticidi e fertilizzanti chimici di sintesi** e di **organismi geneticamente modificati** e che **rispetta i cicli di vita naturali**. La terra viene lavorata attraverso tecniche come la **rotazione delle colture**, che consiste nell'alternare la coltivazione di piante che migliorano la fertilità del terreno con piante che lo impoveriscono, oppure come il **sovescio**, ovvero la semina di alcune piante che una volta fiorite vengono interrate per fertilizzare il terreno. Secondo l'ultimo rapporto del [Sinab](#), negli ultimi anni **il biologico continua a registrare aumenti**, sia in termini di **aziende che aderiscono a questo metodo** (+20% nel 2016 secondo il rapporto Sinab, con Sicilia, Puglia e Calabria a detenere insieme il 46 per cento dell'intera superficie biologica nazionale), sia in termini di **acquisti dei consumatori** (+20% nel 2016 per un totale del 3% di incidenza dei prodotti bio sull'intera spesa agroalimentare). E aumentano anche gli **allevamenti biologici** con attenzione al **benessere degli animali e alle restrizioni sull'uso di antibiotici**, in particolare nel caso di **bovini** (+24,3%), seguiti da **suini** (+ 13,3%); buono anche l'incremento per i caprini (+ 13%), il pollame (+ 12,3%) e gli equini (+ 9,4%).



LACUCINAITALIANA.IT

31 maggio 2018

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primopiano/free-from-bio-veg-le-novita-della-spesa-alternativa/>

LA SPESA ALTERNATIVA VEG

Secondo gli ultimi dati Eurispes resi noti lo scorso gennaio, in Italia i **vegetariani** (chi sceglie di non mangiare carne e pesce) **sono in crescita con il 6,2%** della popolazione che si dichiara tale contro il 4,6 del 2017. Tendenza inversa invece per i **vegani** (chi non consuma carne e pesce ma anche nessun derivato animale) che **dal 3% del 2017 sono scesi allo 0,9% nel 2018**. La scelta di una dieta veg dipende principalmente da **motivi salutari** (38,5%), dalla volontà di **rispettare gli animali** (20,5%), di aderire a una certa **filosofia di vita** (14,1%), di **rispettare l'ambiente** (3,8%) e, infine, dalla **curiosità** 3,8%.

Se nei **supermercati** la possibilità di trovare prodotti veg è ampia (con seitan, tofu, ma soprattutto **semi e legumi che prendono il posto della carne**), la situazione in cui appare più difficoltoso trovare un pasto adatto ai vegetariani/vegani è **durante un viaggio**: nel 73,6% dei casi mangiare in **aereo, treno, nave ed autogrill** diventa un problema, così come lo è durante **eventi e cerimonie** (67,6%). Se le **mense nei luoghi di lavoro** sono in parte attrezzate (il 44% di vegetariani e vegani non riscontra difficoltà, mangiare veg **al ristorante** per il 55,4% degli intervistati spesso è complicato.

FUNZIONALI e “RICCHI IN”

Per alimenti funzionali si intendono principalmente quelli i cui **benefici per l'organismo sono stati attestati da ricerche scientifiche**. Gli alimenti funzionali contengono alimenti dalla **proprietà nutraceutiche come antiossidanti, omega 3 e 6, vitamine**. Nel convegno di apertura di Cibus, lo scorso maggio, Patrizia Brigidi, chimico e biotecnologo dell'Università di Bologna ha rivelato come **l'Italia sia al primo posto in Europa per spesa pro capite per prodotti nutraceutici**, che risulta superiore ai 40 euro all'anno contro la media Ue di 28 euro. Sempre più italiani sembrano mettere nel carrello della spesa alimenti che forniscono benefici alla salute, con la prevenzione e/o il trattamento di una malattia metabolica. Ci sono poi i cibi potenziati, ovvero **“ricchi in”** fibre, vitamine, o, al contrario quelli in cui è stato **eliminato qualcosa di dannoso** (un esempio può essere la dicitura “a basso contenuto di grassi”).



LACUCINAITALIANA.IT

31 maggio 2018

<https://www.lacucinaitaliana.it/news/in-primopiano/free-from-bio-veg-le-novita-della-spesa-alternativa/>

SE SIETE INTOLLERANTI AL GLUTINE O AL LATTOSIO, SE PREFERITE I PRODOTTI BIO O SE CONDUCETE UNA DIETA VEG, SFOGLIATE LA NOSTRA GALLERY PER SCOPRIRE TUTTE LE NOVITA' DELLA SPESA ALTERNATIVA!

