

di Giovanni Ballarini

27 febbraio 2019

## FALSE CARNI E IMBROGLI DEL "MEAT SOUNDING"

\*\*\*



Carne, pesce e latte vegetali, più che ossimori sono imbrogli che non tengono conto della sostanziale differenza che esiste tra un alimento d'origine animale e un alimento vegetale e che non può essere colmata dall'aggiunta di integratori o additivi. Imbrogli che si aggravano si usano termini evocativi come hamburger, gamberoni o latte vegetali, nel cosiddetto *meat sounding*.

In Italia vi sono persone che per diversi motivi, in modo permanente, per periodi più o meno lunghi o saltuariamente rifiutano di mangiare carne (vegetariani) o ogni cibo d'origine animale (vegani). Senza entrare in discussione sulle motivazioni di questi comportamenti e in particolare sulla eticità e sulla sicurezza delle carni e di altri alimenti d'origine animale, è necessario richiamare l'attenzione sull'attuale usanza di chiamare con nome di alimenti di origine animale i prodotti completamente vegetali, quasi come cercare un alibi, ma soprattutto considerare alcuni aspetti degli alimenti sostitutivi alla carne, pesce, latte e uova e loro uso protratto nell'alimentazione umana.

Alimenti vegetali che sostituiscono alimenti d'origine animale sono di tipo tradizionale come il *tofu*, la *bevanda alla soia* e il *seitan*. Il tofu è diffuso in estremo oriente e è il risultato della coagulazione ottenuta con sali minerali o organici del succo estratto dalla soia con la successiva pressatura in blocchi, generalmente in forma di parallelepipedo e la sua fabbricazione è simile a quella del formaggio ottenuto dal latte. I valori nutrizionali del tofu dipendono dal processo e da chi lo produce, un elevato contenuto proteico, un moderato contenuto di carboidrati e moderato o elevato contenuto di grassi polinsaturi. In linea orientativa un etto di tofu ha circa 150 chilocalorie, con una composizione media di 70 % di acqua, 15 % di proteine, 9 % di grassi, 4 % di carboidrati 2 % di fibra (sul secco 55 % di proteine, 30 % di grassi e 15 % di carboidrati). La bevanda alla soia, che non può essere denominata latte di soia, consiste in una emulsione contenente circa il 3% di proteine, il 2% di grassi e carboidrati e lo 0,3% di minerali e in occidente è usata come sostituto del latte nelle diete vegane e per gli intolleranti alle proteine del latte vaccino e al lattosio. La

bevanda è priva di colesterolo, le sue proteine e gli isoflavoni abbassano il livello totale di colesterolo, contiene lecitina e Vitamina E, grassi poli- e monoinsaturi ma ha l'inconveniente di contenere acido fitico che impedisce l'assorbimento di minerali, fitoestrogeni che potrebbero recare un calo del desiderio sessuale maschile e della fertilità e allergeni. Il seitan è un impasto, altamente proteico, ricavato dal glutine del grano tenero o del farro, contiene pochi grassi (1.5%), l'acqua rappresenta il 58,2%, i carboidrati sono 5,2 % e le proteine vegetali ammontano a 36,1 %. La composizione in amminoacidi delle sue proteine è a basso valore biologico, perché il glutine è una proteina sbilanciata che contiene scarsissima lisina, un amminoacido essenziale. L'elevata presenza di glutine è una controindicazione assoluta per persone con celiachia e sconsigliato per chi ha intolleranza al glutine. Il seitan è alla base della gran parte dei piatti che, opportunamente additivati, simulano carni come hamburger, bistecche, cotolette, polpette e polpettoni o pesci di diverso genere. Per ottenere effetti simili alla carne si usa il succo di barbabietola per far "sanguinare" gli hamburger vegani o l'*eme* presente anche in alcuni vegetali, ossia il complesso chimico che trasporta l'ossigeno nel sangue e che rende rossa l'emoglobina del sangue e la mioglobina dei muscoli.

Ad eccezione della futuribile carne sintetica, i prodotti vegetali che simulano la carne hanno composizioni molto diverse dalla vera carne. Se questo non ha importanti effetti per chi mangia questi alimenti occasionalmente o per brevi periodi, diverse sono le conseguenze per diete prolungate soprattutto nei bambini, giovani, anziani e donne gravide, a meno di non attuare opportune integrazioni in diete appositamente studiate. Anche per questo le legislazioni mondiali stanno vietando l'uso del termine carne per alimenti che non la contengono per fare chiarezza e differenziare la carne vera da quella non vera, proibendo definizioni carnivore per i prodotti vegetali come le *bistecche di soia*, la *salsiccia vegana* o i *gamberoni vegani*. Come è già avvenuto per la bevanda alla soia che non può essere chiamata latte e per il tofu che non è un formaggio, in analogia alle azioni di contrasto all'*italian sounding*, si sta operando per gli imbrogli delle false carni, il cosiddetto *meat sounding*.