



# Attività 4: DIVERSAMENTE LATTE

Se il liquido è bianco, subito si chiama "latte" anche se non ha niente a che vedere con la mungitura e con la mucca. Il più diffuso "sosia" del latte vaccino è il latte di soia, ma sempre più utilizzati sono anche il latte di riso e il latte di mandorle. Perché non procedere allora con una nuova degustazione?

## PROCEDIMENTO

Prendere un litro di latte di soia, uno di latte di riso ed uno di latte di mandorle e cominciare con l'assaggio. Utilizzare la scheda per registrare i giudizi di gradimento e discutere delle motivazioni.

Al termine della degustazione:

- scoprire, insieme ai bambini, quanti e quali sono i latti vegetali;
- valutare le differenze sensoriali fra il latte vaccino e i latti vegetali;
- valutare le differenze nutrizionali fra i vari tipi di latte;
- preparare una bevanda a base di latte vegetale.

## SCHEDA DI GRADIMENTO

				Motivazione
Latte di soia				
Latte di riso				
Latte di mandorle				

## IDEA PER LA TAPPA

Dal nonno al bambino quanto piace il latte in famiglia?  
Presentare **brevi interviste** a nonni, genitori, fratelli, sorelle per raccogliere i gusti e i "disgusti" dei propri famigliari.

## LO SAPEVI CHE?!

### ESISTONO I "LATTI VEGETALI" (approfondimento)

**Latte di soia:** derivando da un legume, ha un discreto contenuto di proteine (circa 3%) e buon livello di vitamine. Non contiene lattosio, è quindi utile in casi di intolleranza allo zucchero del latte vaccino. Contiene grassi di buona qualità e non presenta colesterolo ed ha un bassissimo contenuto di sodio. Il suo vero tallone d'Achille è il basso apporto di calcio, ma le preparazioni in commercio addizionate di questo importantissimo minerale sono paragonabili al latte vaccino.

**Latte di riso:** si tratta di una bevanda a base di riso, ricca di zuccheri semplici, che fornisce energia prontamente disponibile. Ha un basso contenuto di proteine e grassi e non contiene lattosio, per questa ragione viene utilizzato in casi di intolleranze. Presenta un'ottima digeribilità, ma ha un basso contenuto di minerali, a meno che non venga arricchito con calcio e vitamine.

**Latte di mandorle:** si tratta di una bevanda a base di acqua, zucchero e mandorle che fornisce intorno al 12% di zuccheri. Per l'ottima presenza di vitamina E ha proprietà antiossidanti. Non contiene colesterolo e fornisce acidi grassi insaturi utili per proteggere l'apparato cardiocircolatorio.