



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.