

Osservatorio delle proteine

La menzione “ricco” o “arricchito” di proteine è in voga. Si tratta di un argomento legato alla salute o è solo un modo per distinguersi dalla concorrenza e giustificare un prezzo più elevato? In base alle norme giuridiche, una fonte di proteine deve fornire almeno il 12% dell'energia sotto questa forma e un prodotto che è indicato come “ricco di proteine” ne deve fornire almeno il 20%.

Quale farina scegliere?



+ PROTEINE

**FARINA DI
LENTICCHIE ROSSE**

Contenuto di proteine
25g/100g

Origine delle proteine
Lenticchie rosse

Prezzo
fr. 1.96/100g

FARINA INTEGRALE

Contenuto di proteine
13,5g/100g

Origine delle proteine
Fumento (grano)

Prezzo
fr. 0.25/100g

STANDARD



La farina a base di lenticchie rosse è anche fonte di acido folico e ferro oltre che di proteine vegetali (la dose giornaliera raccomandata è di 40 grammi). È adatta a vegani e celiaci. Si adatta bene a varie preparazioni sia dolci che salate. Tutte le farine da leguminose (piselli, lupini) sono ricche di proteine e sono più costose di un prodotto classico. La farina integrale da parte sua ha una buona quantità proteica (supera infatti il 12%). Il pane fatto con farina integrale abbinato a leguminose come lenticchie intere o ceci ha il vantaggio di apportare sufficienti proteine complete e più fibre, oltre a costare molto meno.

... E quale carne secca?

+ PROTEINE

**BEEF JERKY
WILD WEST**

Contenuto di proteine
34,8g/100g

Origine delle proteine
**Carne di manzo
(origine UE/UK,
prodotto in UK)**

Prezzo
fr. 6.85/100g



**CARNE SECCA
SPÉCIALITÉ SUISSE**

Contenuto di proteine
39g/100g

Origine delle proteine
**Carne di manzo
(Svizzera)**

Prezzo
fr. 7.35/100g

STANDARD

Il prodotto tradizionale indica in etichetta un valore proteico di 39g su 100g di peso, mentre quello europeo pur avendo lo slogan “high protein” (ricco di proteine) sull'imballaggio ha un valore proteico leggermente inferiore. La carne secca esiste in molte varietà sul mercato, è un prodotto ricco in proteine per natura, quindi non necessita di slogan aggiuntivi. Il prodotto svizzero è un po' più caro ma ha il vantaggio di contenere meno ingredienti aggiunti: in etichetta ne sono elencati 8, mentre per il Beef Jerky Wild West vi sono ben 12 ingredienti. Inoltre la materia prima e la lavorazione sono locali. Prodotti di questo tipo vanno consumati saltuariamente e in quantità di 50-60g per porzione: il costo un po' più elevato del prodotto svizzero risulta quindi ragionevole.