

Basta solo scrivere o pronunciare l'aggettivo «vegetale» per suscitare in qualsiasi persona l'idea di cibo sano, fresco e sostenibile. In effetti in molti casi è proprio così: i cibi vegetali sono senz'altro dei buoni alimenti - nella loro versione naturale, non processata e non raffinata dall'industria alimentare. Ma sarebbe sbagliato pensare che la dicitura "vegetale" sia sempre sinonimo di "sano": le patatine fritte del McDonald's sono in teoria un cibo vegetale, ma contengono oltre 20 additivi chimici e sono fritte in un olio che è molto tossico. Persino lo zucchero bianco e le marmellate col 20% di frutta sono cibi perfettamente vegetali, ma è noto che di salutare al loro interno non vi è nulla.

I **burger vegetali** sono alimenti che, negli ultimi anni, hanno visto una diffusione enorme sul mercato e su cui **l'industria si è buttata a capofitto** dopo aver fiutato il grande margine di profitto da generare. Questo è stato possibile anche grazie al diffondersi delle diete vegane o *plant based*, cioè quelle diete in cui la maggior parte degli apporti alimentari sono costituiti da cibi vegetali e il cibo animale viene relegato ad una piccolissima fetta o escluso completamente. Sebbene preparare un burger vegetale sia una cosa piuttosto semplice che richiede pochi minuti, sia in casa che in una fabbrica (per la versione industriale dell'alimento), ciò che ci propone l'industria - per la maggior parte dei casi - è invece **tutt'altro che semplice e salutare**. Vediamo nel dettaglio cosa sono i burger vegetali in commercio.

## Cibi ricomposti con grande uso di additivi

Possiamo controllare tutti i supermercati di ogni catena, ma alla fine per il 99% dei prodotti chiamati burger vegetali l'offerta è sempre la stessa: **cibi ultra-processati** a base di materie prime di bassissima qualità, additivi e insaporitori vari, studiati ad arte per dare la massima sapidità e suscitare nel consumatore la falsa idea di cibo salutare e sostenibile per il pianeta. Una delle convinzioni più diffuse in noi consumatori, infatti, è proprio quella di contribuire alla riduzione di emissioni di CO<sub>2</sub> acquistando qualsiasi cosa che sia "vegetale" e limitando tutto ciò che è "derivato animale". **Tutto ciò purtroppo è falso**. I burger dell'industria, dunque, non sono affatto un composto semplice di ceci, zucchine e carote (per fare un esempio che tutti possono preparare a casa e poi cuocere in forno o in padella), ma si caratterizzano per essere un **ammasso di sostanze di dubbia qualità**, unite e amalgamate tra loro da additivi e esaltatori di sapidità. In Italia, i burger vegetali più venduti e conosciuti (se non altro per ragioni storiche e di età anagrafica) sono quelli di una nota azienda che da sempre riveste la propria immagine e basa il marketing sulla contrapposizione tra vegetale e animale, e che usa il motto «no al colesterolo». Ma se il marketing è una cosa, la realtà nutrizionale e l'analisi delle materie prime di cui si compone un alimento sono tutt'altra, e dal confronto delle due cose possiamo ottenere molte

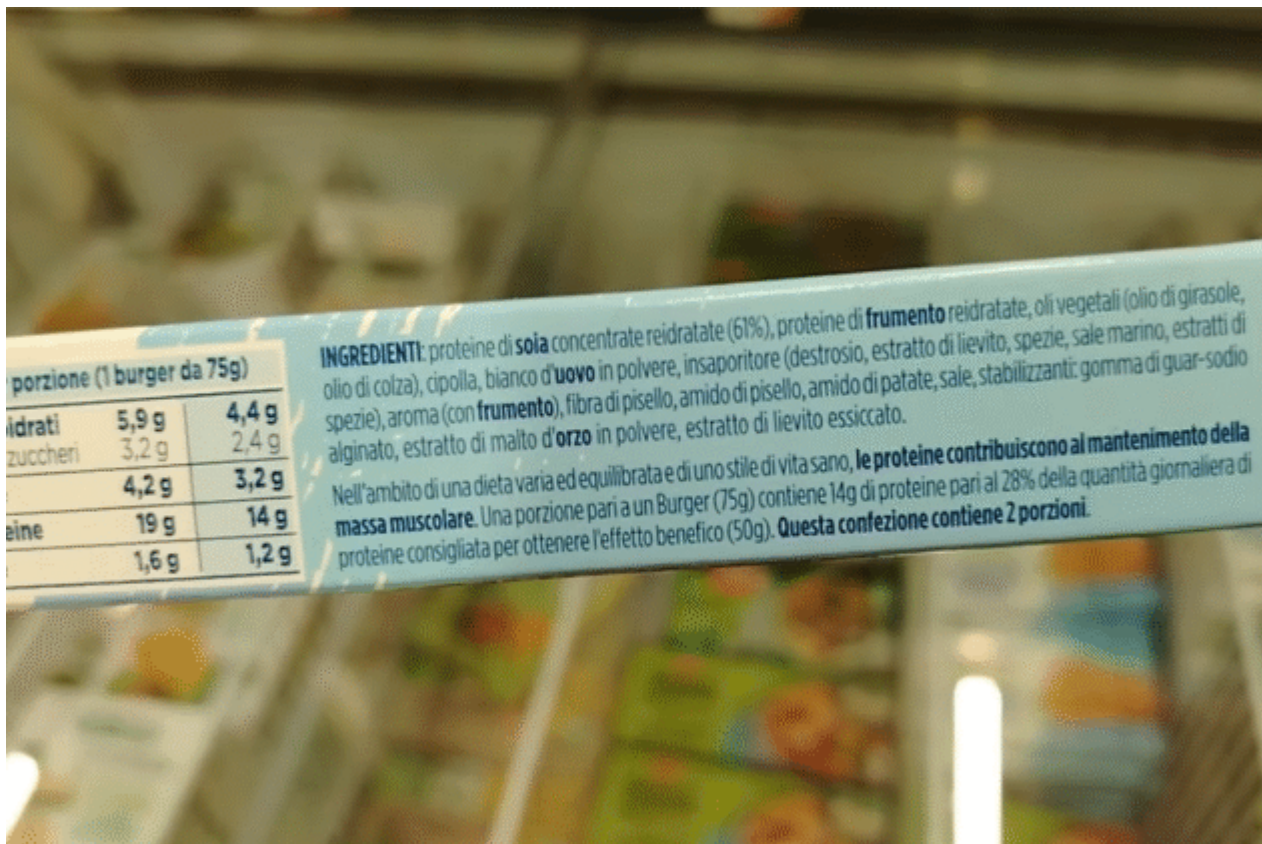
Burger vegetali: quanto sono salutari? Facciamo chiarezza

informazioni utili per le nostre scelte di spesa.

1 di 2



## Burger vegetali: quanto sono salutari? Facciamo chiarezza



Come si può vedere dall'elenco degli ingredienti nella foto in alto, **di cibo vegetale vero e proprio c'è poco o niente**. I componenti sono estratti di sostanze vegetali o parti di alimenti (proteine di soia concentrate e reidratate, glutine di frumento) ricomposte e unite a additivi, zuccheri (destrosio, estratto di malto), amidi, sale e insaporitori vari (estratto di lievito, alginato di sodio, estratto di lievito essiccato). Il tutto additivato di **oli raffinati industriali** (non estratti a freddo) di pessima qualità, come olio di colza e olio di girasole.

Burger vegetali: quanto sono salutari? Facciamo chiarezza

75/100  
Eccellente

Positivo	Per 100 g
Proteine Quantità eccellente	11g ● ▾
Fibre Quantità eccellente	5g ● ▾
Grassi saturi Povero di grassi saturi	1,5g ● ▾
Zuccheri Povero di zuccheri	1,6g ● ▾
Energia Basso impatto	248kcal ● ▾

PREPARAZIONE ALIMENTARE VEGETALE CON POMODORI E OLIVE  
INGREDIENTI: farina di SOIA ristrutturata e reidratata, patate, pangrattato (farina di GRANO tenero tipo "0", lievito di birra, cipolla, olive 2,5%, glutine di GRANO, pomodori secchi 2%, doppio lievito 1,9%, fibra di GRANO, prezzemolo, estratto di lievito, sale, aromi naturali, aglio disidratato, aroma naturale di origano, conservante, potassio. Può contenere SEDANO, SENAPE e LUPINI. Può contenere noccioli di oliva. Il prodotto può contenere semi o piccole parti solide provenienti dai suoi ingredienti vegetali.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE  
PREPARAZIONE ALIMENTARE VEGETALE CON POMODORI E OLIVE: ...  
... ristrutturata e reidratata, patate, olio di semi di girasole, lievito di birra, sale), pomodoro 6%, amido, lievito di birra, sale), pomodoro 6%, amido, pomodori secchi 2%, doppio concentrato di pomodoro, olio, estratto di lievito, sale, cipolla disidratata, piante aromatiche, aglio disidratato, aroma naturale di origano, conservante: sorbato di potassio. Può contenere noccioli o frammenti di LUPINI e SENAPE. Può contenere semi o piccole parti solide provenienti dai suoi ingredienti vegetali.

Altri prodotti, del tutto sulla stessa lunghezza d'onda di quello appena mostrato, **contengono persino dei conservanti**, e sono pubblicizzati anch'essi in TV come prodotti naturali e sani. Da notare, infine, che tutti questi prodotti ultra-processati, ma "Veg", ottengono punteggi elevati e giudizi di ottima qualità nutrizionale sulle applicazioni usate per fare la spesa da tante persone. Anche se la qualità nutrizionale abbiamo visto essere molto bassa.

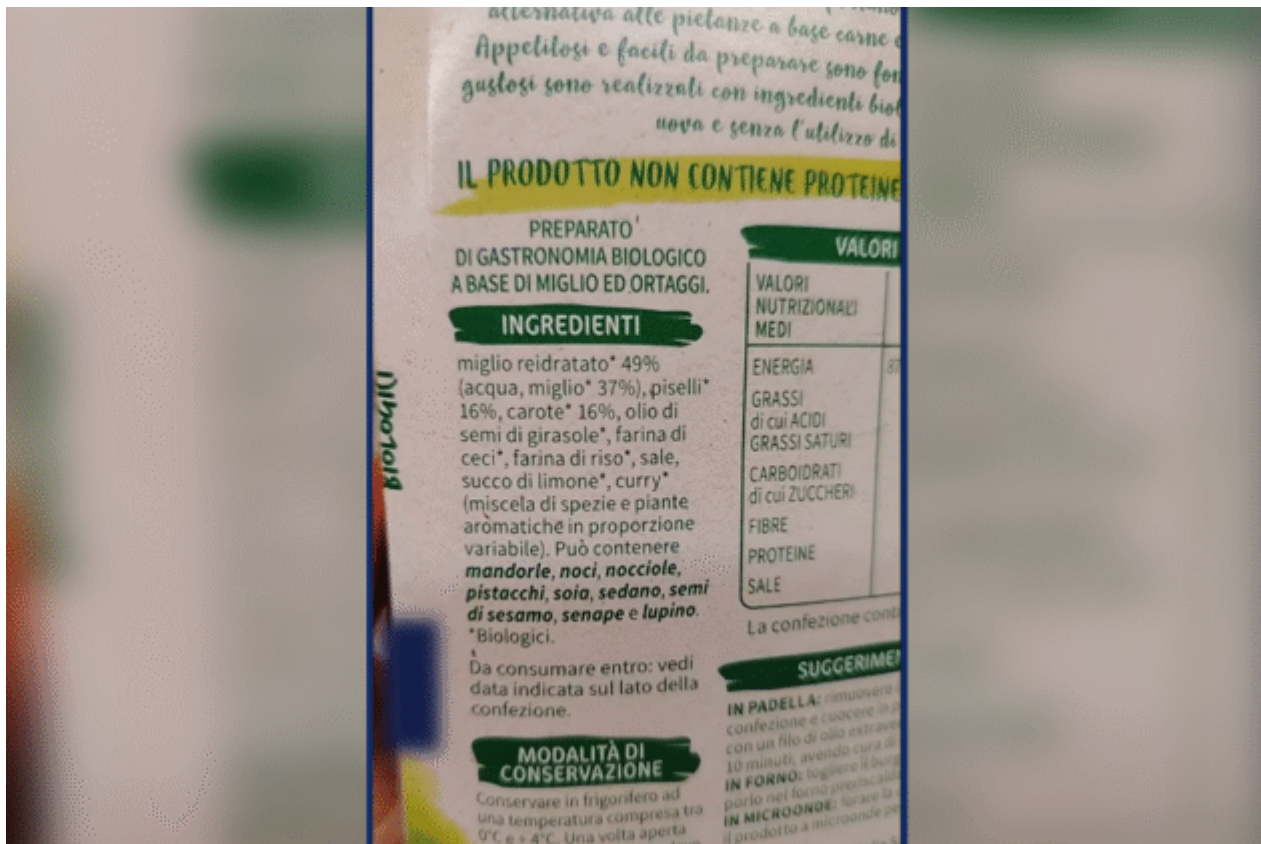
## Esistono dei prodotti di qualità?

Ma allora non si salva nessun prodotto vegetale tra i burger in vendita nei supermercati? In realtà **qualcosa si salva**: basta cercare con attenzione e leggere la lista degli ingredienti. Nella foto di seguito, vi mostriamo un esempio di burger vegetale da supermercato che può valere la pena di prendere in considerazione, se non si ha la possibilità di preparare in casa questi alimenti. Il prodotto che ho selezionato è **biologico**, a differenza degli altri esempi visti finora, ed è composto solamente da **alimenti interi e vegetali**: non ci sono additivi, conservanti, zuccheri o esaltatori di sapidità.

Burger vegetali: quanto sono salutari? Facciamo chiarezza

1 di 2

## Burger vegetali: quanto sono salutari? Facciamo chiarezza



La lista ingredienti ci parla di miglio (un cereale senza glutine), piselli, carote, ceci, riso, sale, succo di limone, curry (mix di spezie). Una bella differenza con i prodotti mostrati in precedenza. Infine, **è cotto al forno invece che fritto**: questo significa che non è venuto a contatto con dei pessimi oli industriali da frittura e dunque preserva una maggiore qualità nutritiva. Ovviamente, se ci pensate, la stessa ricetta può essere replicata e preparata in casa con un semplice composto di tutti questi ingredienti, frullati e poi cotti a piacere in forno o padella. Con del buon olio extravergine, magari.



**Gianpaolo Usai**

Educatore Alimentare, ha conseguito nel 2014 il Diploma di Nutrizione presso il College of

Burger vegetali: quanto sono salutari? Facciamo chiarezza

Naturopathic Medicine (UK). Fondatore di ciboserio.it, il portale sulla spesa sana e l'educazione alimentare. Si occupa dello sviluppo di progetti di educazione alimentare in tutta Italia.



## **Vuoi approfondire?**

**Per difendersi dal marketing, orientarsi tra prodotti ed etichette, distinguere gli ingredienti che fanno bene da quelli nocivi**

**Il libro scritto da Gianpaolo Usai per *L'Indipendente* insegna a fare spesa in modo consapevole**

**Acquista ora**