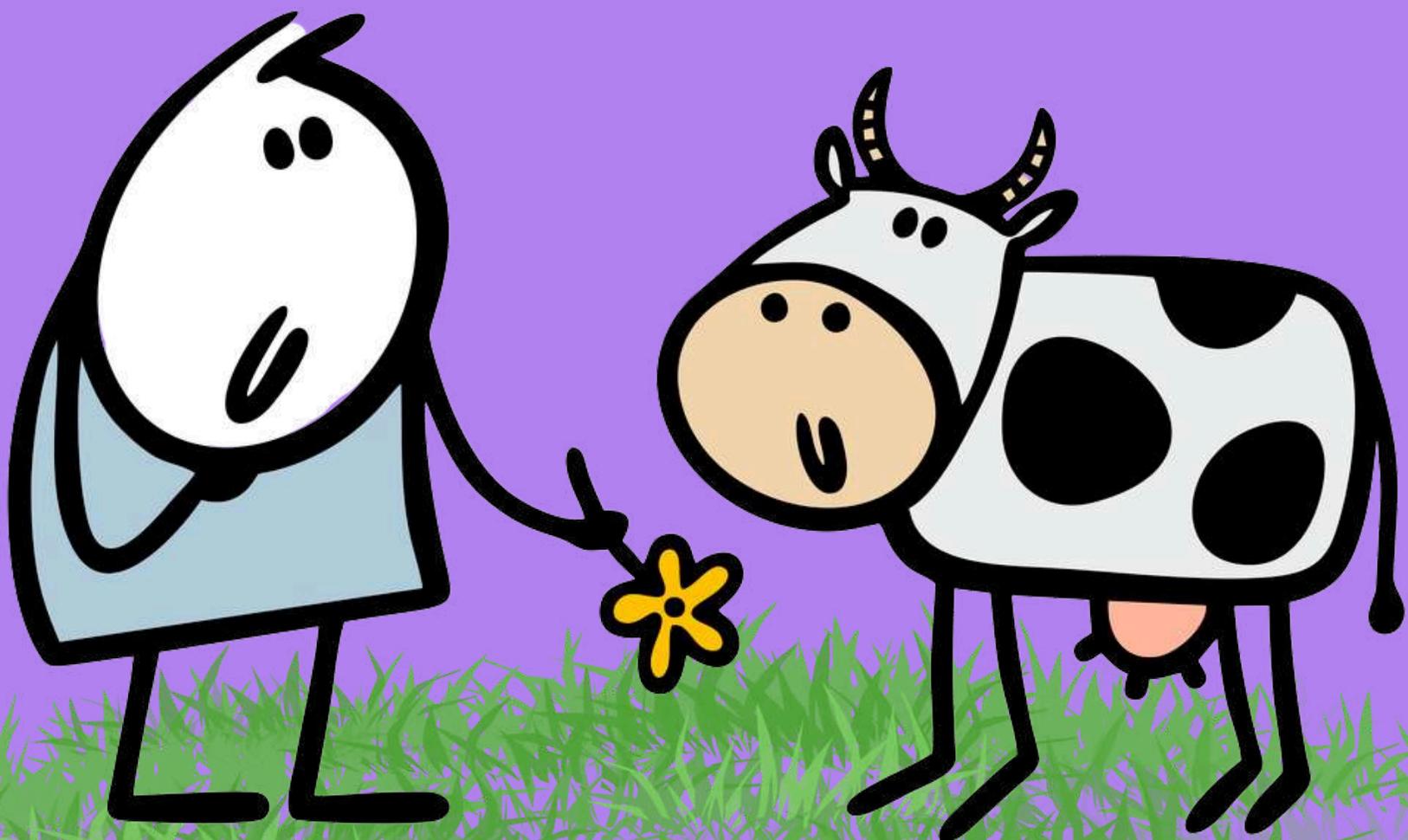




# LATTE

Perché si può (e si deve)  
parlare di latte vegetale?





# È CORRETTO CHIAMARLO "LATTE"?

Contrariamente a quanto si pensi, è consentito utilizzare il termine "latte vegetale".  
Tuttavia, alcune normative europee, per proteggere le denominazioni casearie, impediscono l'uso di alcune terminologie sui prodotti vegetali in vendita. Esistono comunque alcune **eccezioni**, come il "latte di mandorla".



# HA SENSO SOSTITUIRE IL LATTE VACCINO CON IL LATTE VEGETALE?

Non solo ha senso, ma è considerata una **scelta etica e sostenibile**.  
Etica perché si evita lo sfruttamento degli animali e sostenibile perché la produzione di latte vegetale ha un minor impatto ambientale rispetto a quello vaccino.





# LATTE DI SOIA E VACCINO A CONFRONTO

Il latte di soia è una valida alternativa al latte vaccino. La sua composizione lo rende adatto a molte ricette.

Attenzione a scegliere dolcezze, densità e proporzioni di grassi o proteine in base ai propri gusti ed esigenze culinarie.





# QUANTE VARIETÀ DI LATTE VEGETALE ESISTONO?

Tantissime! È possibile estrarre il latte da un'infinità di vegetali, tra cui:



**SOIA**



**MANDORLA**



**COCCO**



**RISO**



**AVENA**



**Be the  
CHANGE**

**GO  
VEGANOK**