

Posizione del Comitato Consultivo Scientifico dell'ENSA

Alimenti a base di soia in Asia orientale – Che cosa si mangia veramente?

Introduzione

Gli alimenti a base di soia rappresentano da secoli una parte importante di molte diete dell'Asia orientale e continuano ad esserlo ancora oggi. Ma quanti alimenti a base di soia vengono effettivamente consumati in questi paesi e di che tipo sono? In realtà, diversi paesi e diverse regioni all'interno dello stesso paese possono presentare consumi di alimenti a base di soia molto diversi.

Le ricerche sul consumo di alimenti a base di soia

Le informazioni sul consumo di soia in Asia orientale provengono da varie fonti, tra cui indagini nazionali sull'alimentazione e studi volti a misurare specificamente il consumo di soia.

Tipi di alimenti a base di soia comuni nelle diete dell'Asia orientale

Alimenti a base di soia non fermentati	
Bevanda a base di soia	Prodotta mettendo a bagno semi di soia secchi e macinandoli in acqua. Dal punto di vista nutrizionale, le bevande a base di soia sono simili al latte di mucca parzialmente scremato.
Tofu	Conosciuto anche come caglio di semi di soia, il tofu viene prodotto facendo cagliare la bevanda a base di soia con un coagulante. Ne esistono diversi tipi: semplice, affumicato e vellutato.
Edamame	L'edamame è una preparazione di fagioli di soia acerbi, raccolti quando sono ancora verdi e dolci. A differenza dei semi di soia secchi, duri e maturi, usati per preparare la bevanda di soia e il tofu, quelli per preparare l'edamame sono più morbidi e vengono consumati come spuntino o piatto principale vegetariano.
Noci di soia	Fatti con semi di soia interi e imbevuti d'acqua, che vengono poi cotti al forno o arrostiti fino a farli diventare croccanti e di color marrone. Hanno un gusto e una consistenza simile alle arachidi.

Alimenti a base di soia fermentata	
Miso	Una pasta di soia spessa, prodotta dalla fermentazione dei semi di soia con sale, altri cereali quali il riso, e muffe. Il miso è usato nella preparazione di salse, creme spalmabili, zuppe, verdure sottaceto e carne.
Natto	Il natto viene prodotto con semi di soia fermentati e cucinati interi. Popolare alimento per la prima colazione, tradizionalmente servito come condimento per riso e verdure.
Tempeh	Fatto con semi di soia immersi in acqua durante la notte, bolliti e poi fermentati, simile a una torta. Consumato come parte di un pasto e nelle zuppe.

Consumo pro-capite di alimenti a base di soia in alcuni paesi dell'Asia orientale

Gli studi sul consumo di alimenti a base di soia hanno evidenziato una grande diversità fra i vari paesi in termini di consumo pro-capite, e alcune differenze anche fra regioni all'interno di uno stesso paese. Ad esempio, in Cina il consumo di soia varia notevolmente da regione a regione. Nel sud sono stati segnalati bassi consumi, mentre nel nord-est i consumi sono molto più elevati. I dati ottenuti da alcuni ampi studi condotti a Shanghai dimostrano che in questa città il consumo di soia è superiore rispetto ad altre parti della Cina. In questa regione i principali consumatori di soia ne mangiano due o tre porzioni al giorno. Gli alimenti a base di soia più comunemente consumati sono le bevande a base di soia e il tofu.

Il Giappone presenta consumi simili a quelli di Shanghai, ma a differenza della Cina, il consumo di alimenti a base di soia in Giappone non cambia da regione a regione. Chi consuma più soia, mangia due o tre porzioni di alimenti tradizionali a base di soia ogni giorno.

Rispetto a Shanghai e al Giappone, Hong Kong e Singapore presentano un basso consumo di alimenti a base di soia, mentre l'Indonesia è agli stessi livelli. In Corea e Taiwan il consumo si attesta ad un livello intermedio tra quello di Shanghai e quello di Singapore.

Si pensa erroneamente che tutti i tipi di alimenti a base di soia consumati in Asia orientale siano fermentati. In realtà, tra le minoranze etniche cinesi, raramente si consumano alimenti a base di soia fermentata. La tabella seguente descrive i principali tipi di alimenti a base di soia consumati in diversi paesi dell'Asia orientale, assieme alla quantità media di proteine presenti nella soia consumata giornalmente. Gli alimenti a base di soia non fermentata, come la bevanda a base di soia e il tofu, sono molto popolari in Cina e a Hong Kong. In Giappone, circa la metà degli alimenti a base di soia consumati non è fermentata, mentre in Indonesia questa proporzione è di poco inferiore a due terzi e in Corea del Sud appena inferiore a un terzo.

Tipi di alimenti a base di soia e quantità di proteine della soia consumata

Paese	Principali tipi di alimenti a base di soia	Consumo giornaliero medio di proteine della soia
Cina	Non fermentata (tofu / bevanda a base di soia)	Varia tra le diverse regioni, da un minimo di 1-2 g fino a 13 g (Shanghai)
Giappone	Misto di fermentata (miso / natto) e non fermentata (tofu)	6-9 g
Hong Kong	Non fermentata (tofu / bevanda a base di soia)	4-8 g
Indonesia	Misto di fermentata (tempeh) e non fermentata (tofu)	ca. 8 g (i dati disponibili sono scarsi)
Corea del Sud	Mix di fermentata (prodotti locali specifici) e non fermentata (tofu / soia / bevanda a base di soia)	4-6 g
Singapore	Non fermentata (tofu / prodotti locali specifici / bevanda a base di soia)	5 g
Taiwan	non fermentata (tofu)	7 g

In conclusione:

- Gli alimenti a base di soia sono tradizionalmente una parte importante di molte diete dell'Asia orientale
- Il consumo di soia cambia da paese a paese e, in alcuni casi, differisce fra una regione e l'altra all'interno dello stesso paese
- Il Giappone, l'Indonesia e Shanghai presentano i livelli di consumo pro-capite più alti, Singapore e Hong Kong i più bassi

- La Cina, Hong Kong e Singapore consumano principalmente alimenti a base di soia non fermentata, mentre un misto di soia fermentata e non fermentata viene consumato in Giappone, Indonesia e Corea del Sud
- Gli alimenti a base di soia fermentata e non fermentata continuano a rappresentare una parte significativa delle diete asiatiche orientali tradizionali e possono essere consumati nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata