

INTOPIC.IT

12 maggio 2018

<https://www.intopic.it/articolo/274592/>

Millennials in cucina, parola chiave: sperimentare



La nuova frontiera del food è all'insegna di insoliti abbinamenti e preparazioni che vedono al centro verdure ed ortaggi. Scende la carne e salgono melanzane, zucchine, zucche e carciofi.

Linguine al tofu, millefoglie di verdure, involtini di crudité e sushi vegetariani: il menù del terzo millennio è all'insegna della sperimentazione negli abbinamenti e nei sapori, ma con al centro ingredienti provenienti dall'orto, in primis le verdure.

Fantasia al potere in cucina che vede come prime fan le donne, soprattutto le più giovani, generazione Millennials, dai 25 ai 35 anni (38%), rispetto ai coetanei uomini (25%). Sono le più curiose a sperimentare in cucina e a condividere l'esperienza con le amiche: per questa ragione l'aperitivo risulta essere il momento preferito (49%) rispetto alla tradizionale cena.

Quali sono gli ingredienti più usati? In primis vegetali come zucchine (68%), melanzane (62%), zucca (59%) e carciofi (54%), seguite da pesce (52%) e cereali (49%): a non risentire delle novità culinarie sono i prodotti legati alla dieta mediterranea, ritenuta da sempre un modello salutare.

In occasione di Cibus 2018, il Salone Internazionale dell'Alimentazione, è stato realizzato uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari, su circa 1200 italiane e un panel di 80 esperti dell'alimentazione tra cui chef stellati e food blogger per capire qual è la nuova frontiera della cucina mediterranea. Muffin ai peperoni
Ma quali sono i principali alimenti che finiranno sulle tavole mantenendo un legame forte con la dieta mediterranea? Al primo posto troviamo le verdure, da sempre amate dalle italiane perché considerate perfette per stare in forma (89%), che diventano gourmet grazie a preparazioni originali e all'avanguardia. Se nella classifica dei vegetali più amati fanno capolino i carciofi (54%), zucchine (68%), melanzane (62%), peperoni (53%) e radicchio (51%), a fare la differenza sono le lavorazioni.

Addio ai soliti pinzimoni o minestrone: spinte anche dalle proposte azzardate degli chef, le italiane amano le ricette alternative: come involtini di verdure con salsa di noci (52%), Baba Ganoush (54%), salsa alle melanzane dal sapore medio-orientale con cui accompagnare bruschette, oppure muffin ai peperoni (42%) o millefoglie di verdure (41%) a base di cavolo cappuccio, cavolfiore e broccoli.

Scende la carne rossa (31%), sostituita persino dalla frutta tropicale che diventa protagonista di piatti unici come la tartare di avocado (39%); si mantiene stabile la posizione del pesce (35%), che però in alcuni casi viene sostituito con seitan (28%) e tofu (29%). Quest'ultimo, alimento che si ricava dal glutine del grano tenero, dal farro o dal khorasan, è protagonista di rivisitazioni di piatti molto amati: come il sushi che può essere preparato con tofu e carote.

Chiudono la top five anche i cereali (37%), come la quinoa: in realtà considerato come uno pseudo-cereale privo di glutine ma ricco di proprietà, tanto da essere definito un superalimento. Anche lei può essere considerata un sostituto della carne: uno degli ultimi trend ad esempio sono gli hamburger con quinoa e verdure in agrodolce. Lo stesso anche per il sushi, da preparare con nocciole e pomodori secchi e sesamo.



INTOPIC.IT

12 maggio 2018

<https://www.intopic.it/articolo/274592/>

Ma a fare la differenza rispetto al passato, è la modalità di consumo: addio cena o pranzo, complice uno stile di vita frenetico e la necessità di ottimizzare i tempi, per 1 italiana su 2 (48%) è l'aperitivo il momento ideale per sperimentare a tavola.

Preferibilmente preparando in casa le ricette, condividendo con le amiche ogni passaggio della preparazione fino all'assaggio finale. Una scelta che piace perché permette di trascorrere del tempo insieme tra donne (75%) in cui poter dare spazio a fantasia e possibilità di gustare nuovi sapori senza preoccuparsi di preparare qualcosa di più 'tradizionale' per commensali uomini (62%) che continuano a preferire carne di maiale (56%) e selvaggina (48%), considerate invece dalle donne troppo pesanti e non in linea con la necessità di leggerezza e desiderio di variare.

