

# ILNOTIZIARIO.NET

16 maggio 2018

<https://www.ilnotiziario.net/2018/05/16/millennials-in-cucina-vegetariano-e-vegan-quando-lui-non-ce/?cn-reloaded=1>

## Millennials in cucina? Vegetariano e vegan... quando lui non c'è



Altro che la solita pasta al sugo: la nuova frontiera del food è all'insegna di insoliti abbinamenti e preparazioni che vedono al centro verdure ed ortaggi, specie se a cucinare sono i millennials.

Scende la carne e salgono melanzane, zucchine, zucche e carciofi. Ad essere più interessate sono le componenti del gentil sesso, per le quali la tradizionale cena viene battuta dalla formula dell'aperitivo.

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, dai 25 ai 35 anni

appartenenti alla generazione dei millennials (38%), rispetto ai coetanei uomini (25%). Pare siano infatti le rappresentanti del gentile sesso 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.

Cosa sale? 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.

E' quanto emerge da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'osservatorio sulle tendenze alimentari di Fratelli Polli. Lo studio è stato condotto mediante metodologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 1200 italiane e un panel di 80 esperti dell'alimentazione tra cui chef stellati e food blogger, attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community per capire qual è la nuova frontiera della cucina mediterranea.

Ma quali sono i principali alimenti che finiranno sulle tavole delle donne italiane 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



# ILNOTIZIARIO.NET

16 maggio 2018

<https://www.ilnotiziario.net/2018/05/16/millennials-in-cucina-vegetariano-e-vegan-quando-lui-non-ce/?cn-reloaded=1>

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 minestrini: 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 super-alimento.

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.

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 'lui' (62%).

Per i componenti del sesso forte infatti, i piatti innovativi pare non abbiamo fatto presa. In cima alle loro classifiche spiccano sempre carne di maiale (56%) e selvaggina (48%), considerate invece dalle donne troppo pesanti e non in linea con la necessità di leggerezza e il desiderio di variare.

