

7 maggio 2018

<http://www.agroalimentarenews.com/news-file/Millennials--cresce-la-fantasia-in-cucina-.htm>

Millennials, cresce la fantasia in cucina

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



Roma- Linguine al tofu, millefoglie di verdure, involtini di crudità 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 in occasione di Cibus 2018, il Salone Internazionale dell'Alimentazione che si apre oggi a Parma.**

Lo studio è stato condotto **su circa 1200 italiane e un panel di 80 esperti.** 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 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 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.