

IL FRIULI

20 luglio 2018

Emozioni | A tavola

La curiosità è donna

Quando lui non è in cucina, una millennial friulana su due ama sperimentare: così carne e minestrone cedono il passo a baba ganoush al sushi di tofu



A PRANZO E CENA PASTA E FAGIOLI con cotenne di maiale, polenta e gulash cedono il passo a linguine al tofu, millefoglie di verdure, involtini di crudité e sushi vegetariani: il menu 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

La nuova frontiera del food è all'insegna di insoliti abbinamenti e preparazioni che vedono al centro verdure e ortaggi

ai 35 anni appartenenti alla generazione dei millennials (51%), rispetto ai coetanei uomini (19%). 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 (53%) rispetto alla tradizionale cena. Cosa sale? In primis vegetali come zucchine (64%), melanzane (53%), zucca (42%) e carciofi (51%), seguite da pesce



IL FRIULI

20 luglio 2018



La tradizionale cena viene battuta dalla formula dell'aperitivo

Una Saint
Honoré
alla zucca



(47%) e cereali (46%): a non risentire delle novità culinarie sono i prodotti legati alla dieta mediterranea, ritenuta da sempre un modello salutare. È 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 400 giovani friulane e un panel di 50 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.

"Siamo famosi nel mondo per la nostra tradizione culinaria - afferma Manuela **Polli** - ma ciò non significa essere fermi nelle proprie abitudini alimentari. Questo studio dimostra quanto sia vivo l'interesse dei friulani nello sperimentare nuovi piatti e nuovi abbinamenti, rivoluzionando, seppur solo per qualche occasione, la tanto amata nostra dieta mediterranea".

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

un legame forte con la dieta mediterranea? Al primo posto troviamo le verdure, da sempre amate dalle friulane perché considerate perfette per stare in forma (79%), che diventano gourmet grazie a preparazioni originali e all'avanguardia. Se nella classifica dei vegetali più amati fanno capolino i carciofi (62%), zucchine (57%), melanzane (48%), peperoni (46%) e radicchio (41%), a fare la differenza sono le lavorazioni. Addio ai soliti pinzimoni o minestroni: spinte anche dalle proposte azzardate degli chef, le friulane amano le ricette alternative, come involtini di verdure con salsa di noci (52%), Baba Ganoush (49%), salsa alle melanzane dal sapore medio-orientale con cui accompagnare bruschette, oppure muffin ai peperoni (47%) o millefoglie di verdure (42%) a base di cavolo cappuccio, cavolfiore e broccoli. Scende la carne rossa (27%), sostituita persino dalla frutta tropicale che diventa protagonista di piatti unici come la tartare di avocado (35%); si mantiene stabile la posizione del pesce (32%), che però in alcuni casi viene sostituito con seitan (26%) e tofu (23%). 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.

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 una friulana su 2 (52%) 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 (71%) 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 (54%) e selvaggina (46%), considerate invece dalle donne troppo pesanti e non in linea con la necessità di leggerezza e desiderio di variare.

