

30/04/2015

A tavola vincono le verdure È la rivoluzione gourmand

Cambiano le abitudini: "Sono diventate il mix ideale di salute e sapori"



«Che cosa hai mangiato a pranzo?». «La pasta al sugo e il prosciutto cotto». «E le verdure?». Giulio, tre anni, fa un sorriso e scuote la testa: «Non mi piacciono». Ora ammettetelo: quante volte voi mamme, papà, nonni, maestre d'asilo e pediatri avete sentito una risposta come questa? Ma non è il caso di preoccuparsi troppo. Col tempo tutti, o quasi, imparano ad apprezzare zucchine, melanzane, carote & company.

Lo racconta una ricerca di Doxa, commissionata da Saclà e presentata qualche giorno fa a Milano. Il responso non lascia dubbi: nove italiani su dieci scelgono le verdure. Ma più di questo, la notizia vera è che i vegetali piacciono. Una tempo, un pasto con insalata e fagiolini era una punizione. Eppure almeno ogni tanto bisognava mandarlo giù: «Perché la verdura fa bene, è ricca di vitamine e sali minerali, previene le malattie». È giusto. È vero. Lo sappiamo tutti. «E poi aiuta a tenere sotto controllo il giro vita. Con la prova costume che si avvicina è l'ideale».

Amate dai giovani

Oggi, invece, i consumatori scelgono i prodotti che crescono nell'orto per il loro gusto. Perché sono buoni. Gli specialisti della ristorazione la definiscono la «rivoluzione gourmand» delle verdure. I cui protagonisti sono in larga parte i giovani. Sì, proprio quelli che fino all'altro giorno erano dei bambini e piuttosto di mangiare gli spinaci restavano a pancia vuota. Secondo lo studio, il 58 per cento dei ragazzi ha aumentato nel tempo il consumo di vegetali. Questi non sono più solamente un contorno, ma un piatto forte almeno per il 64 per cento dei nostri connazionali. Non c'è bar che in pausa pranzo non abbia inserito le verdure nel suo menù. A Milano è gettonatissimo Joia, il ristorante che propone esclusivamente piatti vegetariani e vegani mescolando sapori di tutto il mondo elaborati dallo chef italo-svizzero Pietro Leemann. Decisamente più pop è EXKy, la catena che impiatta torte salate con vegetali di stagione. Forte del successo in Europa - e l'Italia non è un'eccezione - ha aperto punti vendita anche negli Usa, tempio dei fast food ipercalorici.

Scelte verdi

Da noi sono le donne a optare per scelte «green» a tavola: in media mangiano le verdure più di sette volte a settimana. Praticamente ogni giorno. Gli uomini si «fermano» a sei. Si potrebbe fare ancora meglio se non ci volesse così tanto tempo per prepararle e che per molti è difficile inventarsi ricette nuove. C'è comunque un 20 per cento di italiani che afferma di mettere nel piatto vegetali in oltre dieci occasioni a settimana. Il ministero della Salute raccomanda di consumare verdura e frutta almeno cinque volte al giorno. Col tempo ci stiamo avvicinando all'obiettivo. Bisogna ancora lavorare, invece, sul tema del contenimento dello spreco. Ciò che si acquista dal verduriere finisce troppo spesso nella spazzatura. L'alternativa è puntare su prodotti non freschi: in undici milioni acquistano vegetali in barattolo.