



qualità, gusto e piacere

PRODOTTI A BASE VEGETALE
a tavola c'è posto per tutti

FOCUS

PRODOTTI A BASE VEGETALE, “BUONI” IN TUTTI I SENSI: GUSTOSI AL PALATO E ALLEATI DELLA SALUTE

- **Lucilla Titta**, biologa nutrizionista: *“Seguire una dieta ricca di cereali integrali, legumi, frutta e verdura, è molto importante per mantenere in salute il nostro organismo. I plant-based rappresentano certamente un aiuto ad adottare una dieta più equilibrata, centrando l’obiettivo fissato dell’OMS del consumo pro-capite di 400gr al giorno di frutta e verdura. Un fabbisogno spesso difficile da soddisfare, a causa dei ritmi di vita serrati e dei cambiamenti di abitudini”*
- **Marzia Riva**, chef e insegnante di alta cucina vegetale del benessere: *“Amo creare ricette plant-based in cucina e talvolta ricorro anche a prodotti confezionati vegan presenti nella grande distribuzione (per esempio le bevande di mandorla o di soia al naturale) come ingredienti per dare vita a gustosi piatti vegani. Ritengo che i prodotti confezionati veg, consumati con conoscenza e consapevolezza, siano sicuramente pratici e molto utili in casa: permettono di non rinunciare al gusto e risparmiare tempo”.*

In Italia, i modelli alimentari sono in grande evoluzione già da diversi anni. I consumatori, sempre più attenti alla loro dieta e propensi ad adottare un regime alimentare sano ed equilibrato, in grado di impattare il meno possibile anche sull’ambiente, non vogliono però di certo rinunciare al gusto. In questo contesto così influenzato dai cambiamenti, **i prodotti a base vegetale hanno conquistato una fetta crescente della popolazione italiana**, proprio per la loro capacità di essere **“buoni” non solo per il nostro organismo (e per l’ambiente), ma anche per il palato.**

Lo conferma la prima **ricerca italiana dedicata al settore plant-based**, realizzata da **BVA-Doxa per Unione Italiana Food**, la più grande associazione di categorie alimentari in Europa.

Per i **22 milioni di italiani** che **oggi consumano alimenti a base vegetale**, il ventaglio di scelta offerto dal comparto è estremamente ampio e annovera prodotti ormai ampiamente diffusi in tutti i nostri supermercati: da burger, cotolette e polpette, alle bevande a base vegetale, come soia, mandorla o cocco, passando per l’ampia gamma di dolciumi e biscotti, fino ad arrivare ai prodotti al cucchiaino e ai dessert.

400 GR AL GIORNO TRA FRUTTA E VERDURA: CON I PLANT-BASED L’OBIETTIVO È RAGGIUNGIBILE

Secondo i risultati della survey Doxa/Unione Italiana Food, per il 40% degli italiani **il principale driver d’acquisto** dei prodotti a base vegetale è il loro **contenuto nutrizionale**. Il 34% li preferisce anche perché consentono di diversificare gli alimenti portati in tavola e di **invogliare pure i più diffidenti (come i bambini)** a consumare un maggior quantitativo di vegetali. 7 su 10, inoltre, li ritengono **un valido aiuto per aumentare il consumo giornaliero di verdure**. Ma è proprio vero che questi alimenti fanno bene al nostro organismo? Perché dovremmo scegliere di acquistarli?

La conferma sulla “bontà” dei cibi plant-based per la nostra salute arriva dalla dott.ssa Lucilla Titta, biologa nutrizionista e ricercatrice presso l’Istituto Europeo di Oncologia-IEO di Milano.

“È ormai ampiamente dimostrato che seguire una dieta ricca di cereali integrali e legumi, come di frutta e verdura, sia importante nel mantenimento di un generale stato di salute del nostro organismo. Il World Cancer Research Fund (WCRF), per esempio, consiglia di assumere ogni giorno questo genere di alimenti e di distribuirne il consumo in almeno 5 porzioni nella giornata¹”, evidenzia la dott.ssa Titta.

¹ WCRF/AICR. WCRF/AICR. Food, Nutrition and Physical Activity and the Prevention of Cancer: a global perspective. Third Edition, 2018.



qualità, gusto e piacere

PRODOTTI A BASE VEGETALE
a tavola c'è posto per tutti

“Per quanto riguarda le quantità, l’Organizzazione Mondiale della Sanità suggerisce di assumerne 400g al giorno pro-capite. È evidente, quindi, che si tratta di un consumo rilevante, che, anche a causa dei ritmi di vita sempre più frenetici e di un generale cambiamento delle abitudini, spesso non riusciamo a rispettare. Esistono però dei validi alleati e tra questi ci sono senz’altro i prodotti a base vegetale. Questi alimenti ci aiutano almeno su due fronti: nel raggiungimento dell’obiettivo di consumare la dose minima giornaliera di cereali, legumi, frutta e verdura e nel mantenere una dieta equilibrata anche dal punto di vista dei nutrienti che assumiamo”, continua la dottoressa. *“Gli alimenti a base vegetale, infatti, sono caratterizzati da un basso contenuto di grassi (in particolar modo grassi saturi) e, in alcuni casi, da un buon contenuto di grassi insaturi e fibra. Certamente, per fare ‘bene’ davvero, questi cibi devono essere inseriti in regimi alimentari equilibrati e soprattutto variegati, che non escludono a priori alcuna categoria di prodotto. Immane, poi, deve essere l’associazione a un regolare e costante esercizio fisico”.*

NEL MANGIARE “GREEN”, ANCHE IL PALATO VUOLE LA SUA PARTE...

“Buoni”, dunque, sul fronte nutrizionale: **i prodotti a base vegetale ci aiutano a mantenere uno stile di vita sano**, a partire dalla tavola. Anche dal punto di vista della **soddisfazione del palato**, le opinioni dei consumatori italiani sono molto chiare: **9 su 10 dichiarano infatti di gradire davvero i plant-based**, che vengono consumati soprattutto tra le mura domestiche.

Il **70%** degli user dichiara di mangiarli **anche a casa**, mentre il **30% li sceglie anche al ristorante**. Il loro sapore, dunque, convince la maggior parte dei consumatori, che riconoscono la piacevolezza della natura vegetale.

Ma come la pensano in proposito “gli addetti ai lavori” del mondo *food*?

Lo abbiamo chiesto a chi di gusto - e di cucina vegetariana - se ne intende: **Marzia Riva, cuoca e insegnante di alta cucina vegetale del benessere**.

“Amo creare piatti vegetali in cucina e a volte, per farlo, ricorro personalmente ad alcuni prodotti confezionati veg come ingredienti per dare vita a gustose ricette plant-based. La bevanda di soia, per esempio, è un’ottima base per tantissime preparazioni. Certamente, nel mio lavoro quotidiano, parto da ‘zero’, utilizzando ingredienti vegetali freschi, come nella preparazione dei burger, ma ho assaggiato anche i prodotti presenti nella grande distribuzione, oggi molto diffusi, e li considero una valida alternativa da consumare con consapevolezza per chi vuole usarli in casa e magari non ha il tempo di prepararli da zero”, sostiene **la Chef**.

“Ho iniziato a seguire una dieta plant-based a seguito della scoperta di alcune intolleranze alimentari che mi hanno portato a modificare il mio modo di mangiare e di vedere la cucina, ispirando la mia fantasia in maniera molto creativa. Oggi tengo corsi rivolti anche ai ristoratori che vogliono ampliare i loro menù, inserendo piatti a base vegetale nella loro proposta. È la risposta a un numero sempre crescente di consumatori che intende variare la propria alimentazione. Non si tratta di attività di ristorazione che offrono menù rivolti solo ai clienti vegetariani o vegani, ma a tutti. Penso che a tavola ci sia posto per tutti e che, per chi fa ristorazione, ampliare l’offerta con l’inserimento di piatti a base vegetale sia ormai diventata un’esigenza concreta”, conclude **Marzia Riva**.

Ufficio stampa Alimenti a base vegetale – UIF c/o INC-Istituto Nazionale per la Comunicazione

Chiara Natalini - c.natalini@inc-comunicazione.it – 340.2613245

Elena Mastroieni - e.mastroieni@inc-comunicazione.it – 334.6788706