

AMICA.IT

18 maggio 2018

<https://www.amica.it/2018/05/18/se-lui-non-e-in-cucina-le-millennial-sperimentano-di-piu/>

Se lui non è in cucina le millennial sperimentano di più

Le verdure conquistano spazio negli abbinamenti gastronomici particolari, di contro i piatti della tradizione hanno vita difficile



In cucina una millennial su tre ama sperimentare, soprattutto quando non ci sono coetanei uomini vicino ai fornelli. I trend parlano chiaro: via libera a baba ganoush, sushi di tofu e insolite preparazioni che mettono al centro verdure e ortaggi, ali tappate, invece, ai piatti tradizionali e alle carni.

Il menù del terzo millennio premia le pietanze dai sapori innovativi, con ingredienti più naturali possibili: **ben vengano linguine al tofu, millefoglie di verdure, involtini di crudité o sushi vegetariani**. A portare lo scettro della fantasia sono le donne – in particolare la fascia d'età che va dai 25 ai 35 anni – propense a sperimentare in cucina e a condividere l'esperienza con le amiche. È quanto emerge da uno *studio promosso dal Polli Cooking Lab*, l'osservatorio sulle tendenze alimentari di Fratelli Polli, in occasione di Cibus 2018, il Salone



AMICA.IT

18 maggio 2018

<https://www.amica.it/2018/05/18/se-lui-non-e-in-cucina-le-millennial-sperimentano-di-piu/>

internazionale dell'alimentazione. Finiscono sulle tavole delle donne italiane tutti quegli alimenti che mantengono un legame con la dieta mediterranea, a patto che siano declinati in modo moderno. In pool position spiccano le verdure, da sempre amate dalle connazionali perché ritenute perfette per stare in forma (89%), che diventano gourmet grazie a preparazioni originali. Ai primi posti ci sono zucchine, melanzane, peperoni e radicchio, ingredienti fondamentali per ricette alternative come involtini di verdure con salsa di noci, salsa alle melanzane dal sapore medio-orientale con cui accompagnare bruschette, oppure muffin ai peperoni o millefoglie di verdure a base di cavolo cappuccio, cavolfiore e broccoli.



Credit Giulia Giunta

Scarso interesse, invece, per pinzimoni e minestrone, mentre la carne rossa è in discesa, sostituita persino dalla frutta tropicale, che diventa protagonista di piatti come la tartare di avocado. Il pesce si mantiene in posizione stabile, anche se in alcuni casi è sostituito con seitan e tofu. Quest'ultimo – che si ricava dal glutine del grano tenero, dal farro o dal khorasan – è protagonista di rivisitazioni di piatti gettonati, a partire dal sushi preparato con tofu e carote. Chiudono la top five anche i cereali (37%), tra cui si fa rientrare la quinoa (in realtà è uno pseudo-cereale privo di glutine, ma ricco di proprietà) protagonista in particolare degli hamburger, come quinoa e verdure in agrodolce.



AMICA.IT

18 maggio 2018

<https://www.amica.it/2018/05/18/se-lui-non-e-in-cucina-le-millennial-sperimentano-di-piu/>



I piatti innovativi, invece, pare non abbiamo fatto presa sui maschi, considerando che in cima alle loro classifiche spiccano la carne di maiale (56%) e la selvaggina (48%), ritenute dalle donne troppo pesanti e non in linea con la necessità di leggerezza e il desiderio di variare.

