

FRIGO WEEKLY 92

ITALIANI VS VEGETABLE



Cavit

Il colore rosato tenue, vivo e brillante, il profumo fragrante e il timbro fruttato lo rendono un vino davvero molto versatile, in grado di adattarsi a tutte le occasioni di consumo - dagli aperitivi ai primi, sino ai secondi piatti.



Ricorda sempre figliuolo: va a scuola, mangia le verdure e brucia tutto tranne Shakespeare!

JOHNNY DEPP

Twinings

Una tisana in cui la freschezza dei frutti di bosco si combina con la delicatezza della radice di echinacea, la dolcezza del sambuco e l'aggiunta di Vitamina D. Il suo è un aroma fragrante e un gusto dolce dalle gradevoli note acidule.



CONSIGLIO ECO Vestiamoci di più e accendiamo meno il riscaldamento a casa.

www.alezionedisostenibilita.it

SOS FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura sono una componente fondamentale per una dieta sana ed equilibrata, ma in Italia ne consumiamo quantità ancora non adeguate. Le raccomandazioni che arrivano dai nutrizionisti dell'OMS consigliano infatti almeno 5 porzioni (tra frutta e verdura) ogni giorno come base necessaria per un'alimentazione corretta. Ma purtroppo, malgrado la dichiarata crescente sensibilità degli Italiani per stili di vita sani, nel nostro Paese solo 1 su 10 mangia i 400 gr di frutta e verdura raccomandati, suddivisi in 5 porzioni al giorno. Un dato ben al di sotto della media del resto d'Europa e per nulla incoraggiante, dal momento che negli ultimi anni non solo non è cresciuto, ma ha anche segnato una lieve flessione. Come stimolare un'inversione di tendenza?

Per 7 Italiani su 10, un valido aiuto per aumentare il consumo giornaliero di verdura può essere offerto dai prodotti a base vegetale: lo rivelano i dati della recente survey condotta da BVA-Doxa per Unione Italiana Food - Gruppo Prodotti a base vegetale, che ha messo in luce anche come il 34% degli intervistati acquisti prodotti plant-based perché consentono di diversificare gli alimenti da portare in tavola ogni giorno e di involgiare pure i commensali più diffidenti (come i bambini) a consumare un maggior quantitativo di vegetali. Gli alimenti a base vegetale, infatti, sono caratterizzati da un basso contenuto di grassi (in particolare modo grassi saturi) e, in alcuni casi, da un buon contenuto di grassi insaturi e fibra. Certamente, per fare 'bene' davve-

ro, questi cibi devono essere inseriti in regimi alimentari equilibrati e soprattutto variegati, che non escludono a priori alcuna categoria di prodotto.

DALLE BEVANDE AI BURGER, I VANTAGGI DI CONSUMARE PLANT-BASED.

Il consumo di prodotti plant-based, già pronti per essere serviti sulle nostre tavole, può essere un'interessante strategia per facilitare l'apporto nutrizionale indispensabile per la nostra dieta giornaliera. I prodotti a base vegetale sono offerti ormai in moltissime categorie merceologiche, hanno un elevato contenuto di servizio e aiutano a portare in tavola uno degli ingredienti - i vegetali - base

della dieta mediterranea, considerata in tutto il mondo lo stile di vita più sano e salutare. Anche i burger vegetali sono una buona fonte di proteine. In 100 grammi di burger a base soia, si possono trovare anche 17 grammi di proteine, ovvero quanto contenuto in una fetta di carne. È opportuno precisare però che i burger a base di legumi o di estratti di proteine vegetali possono rappresentare un secondo piatto, mentre quelli a base di verdure (come broccoli, melanzane, etc...) sono certamente una scelta salutare, ma data la bassa quota di proteine contenute, devono essere piuttosto considerati un contorno. Minerali e vitamine sono infine presenti in buone percentuali generalmente in tutti questi prodotti, per di più se integrati durante le preparazioni.



VERDURA NEL CARRELLO? SOLO SE SOSTENIBILE

La sensibilità nei confronti dell'ambiente si esprime attraverso stili di vita e, conseguentemente, anche mediante le abitudini alimentari. Da questo punto di vista, gli italiani si dimostrano particolarmente attenti. L'83% dichiara di acquistare infatti frutta e verdura di stagione. Il dato, raccolto dal Pulsee Luce & Gas Index, osservatorio sulle abitudini degli italiani realizzato da Pulsee, brand digitale e green di luce e gas di Axpo Italia, in collaborazione con la società di ricerche di mercato NielsenIQ, conferma un crescente interesse verso la sostenibilità anche a tavola. Il 51% è attento a comprare prodotti da filiera controllata, l'83% acquista frutta e

verdura di stagione, mentre - inaspettatamente - il 44% li sceglie "a chilometro zero". Vengono inoltre apprezzati alimenti privi di OGM (42%), biologici (37%) e compatibili con diete vegetariane e vegane (24%), riducendo il consumo di carne e di cibi d'origine animale. Nel caso di prodotti confezionati, l'impegno per la sostenibilità si manifesta tramite la scelta di packaging riciclati (56% del campione analizzato), così come la corretta raccolta differenziata (94%). Parlando invece delle modalità di acquisto di frutta e verdura, coerentemente con la crescente preferenza di acquisto di alimenti a filiera corta, il 30% di coloro che hanno



partecipato all'indagine dichiara di rivolgersi a piccoli commercianti, come fruttivendoli e ortolani, l'1% acquista direttamente dai produttori, mentre il 69% si rivolge ai supermercati dove, tra l'altro, è in crescita la presenza di frutta e verdura a produzione locale. Gli italiani sono inoltre disposti a spendere di più per il cibo sostenibile: lo dichiara un cittadino su cinque in nome di una maggiore qualità degli alimenti, mentre un sesto lo fa con l'intenzione di far arrivare un pagamento equo ai produttori. Il valore sale al 74% nel caso dei proprietari di animali domestici che intendono soddisfare anche il loro fabbisogno alimentare in modo "green".