



#TENDENZA

OLTRE LA MODA

I PRODOTTI PLANT BASED SONO DIVENTATI UNA SCELTA CONSAPEVOLE PER MOLTI ITALIANI

di MARGHERITA TREVES

Dieta e alimenti plant based. Questo termine, che letteralmente significa “a base vegetale”, è sempre più ricorrente e si applica a un mercato che è passato da una dimensione di nicchia a una di massa. Più che una tendenza di consumo si tratta di uno stile di vita che dall'alimentazione si allarga al rispetto per la vita e il pianeta. Quasi un'evoluzione in senso etico di quell'attenzione alle scelte alimentari per limitare l'impatto della produzione di cibo sul cambiamento climatico. Tale riflessione ha portato alla ricerca di prodotti biologici e a km zero e all'adesione a diete vegetariane e vegane.

A trainare l'attuale crescita della dieta plant based sono soprattutto i flexitarianti, coloro che preferiscono le fonti vegetali consumando solo saltuariamente prodotti animali. Questo tipo di dieta non è ristretta a un gruppo limitato di consumatori, come i vegetariani e i vegani, che secondo l'Eurispes nel 2022 rappresentano rispettivamente l'1,3 per cento e il 5,4 per cento degli italiani, ma è abbracciata anche da chi, onnivoro, ricerca un'alimentazione varia, naturale e rispettosa della terra. Si tratta di un regime alimentare che pone al centro la tutela della biodiversità e la valorizzazione delle culture locali e segue il ciclo delle stagioni.

Si fonda su cereali e farine integrali, frutta e verdura di stagione, frutta secca, olio evo, prediligendo produzioni locali. Il consumo di carne e pesce e di prodotti di origine animale, come latte e derivati, è limitato e ristretto a quelli provenienti da allevamenti certificati che rispettano il benessere degli animali. Ovviamente, non sono ammessi cibi processati, contenenti zuccheri raffinati e grassi idrogenati.



L'INDUSTRIA ALIMENTARE

L'apprezzamento di burger, bevande, dolci a base vegetale è stato colto e sviluppato dall'industria alimentare. All'ultima edizione di Cibus Connecting Italy a Parma è stata dedicata un'area tematica al plant based completa di cooking station per gli assaggi; mentre a Tuttofood 2023 a Milano è stato tracciato un percorso, Green Trail, per facilitare la ricerca di prodotti proteici vegetali. Nei supermercati è aumentato lo spazio a disposizione delle alternative alle proteine animali nel reparto frigo, ma anche nel freezer e nello scaffale con preparati secchi.

I PLANT BASED NASCONO DA MATERIE PRIME VEGETALI COME VERDURE, CEREALI E LEGUMI



■ Abillion on Unsplash

I numeri confermano la richiesta da parte dei consumatori di prodotti plant based. Secondo Unione Italiana Food il mercato di questi prodotti nel 2022 vale sui 500 milioni di euro (+8 per cento) con una crescita in volume del 2,8 per cento e una prospettiva di ulteriore rialzo. Oltre 22 milioni sono gli italiani che li consumano regolarmente, consapevoli della loro scelta. Uno studio di AstraRicerche ha evidenziato, infatti, che il 75,5 per cento di chi li conosce sa di cosa sono fatti, e il dato sfiora l'80 per cento tra i consumatori abituali. Le motivazioni che spingono all'acquisto sono diverse. I prodotti a base vegetale sono ritenuti non solo buoni e gustosi, ma anche digeribili e un reale aiuto per una corretta nutrizione e per il pianeta, in quanto realizzati sulla base di ingredienti di origine naturale e di alta qualità.

NUOVI CIBI VEGETALI

Il pesce è l'ultima frontiera degli alimenti vegetali. Le novità destinate a entrare negli assortimenti dei punti vendita sono, ad esempio, gamberetti creati con alga bruna o filetti di merluzzo preparati con soia. Anche sulle uova vegetali si studiano alcune ricette. Si innalza così il livello della ricerca che ha alla base una tradizione di prodotti già presenti nella cucina italiana, come le polpette di melanzane o le panelle di ceci.



Freepik ■