



di Maurizio De Pasquale
www.orlandipasticceria.com

NUOVE Tendenze ALIMENTARI

L'evoluzione della specie

**L'ESTATE
È VICINA, LA
PROVA COSTUME
ANCHE!**

L'estate è vicina, la prova costume anche! Si riaccende il binomio tra alimentazione e new trend alimentari.

Anche se il mondo del food normalmente non subisce repentini sconvolgimenti nel breve termine, è altrettanto vero che la generazione dei Millenials, ha dato un notevole impulso a significativi cambiamenti nelle abitudini alimentari. Adattamento ai nuovi ritmi giornalieri, stress, fattori am-

bientali, terapie farmacologiche, abuso di farmaci, influenzano le abitudini alimentari.

Se fino a qualche mese fa si parlava di alimentazione senza glutine, vegetariana, vegana e così via... I Millenials, che sono sempre più connessi, quelli che amano sempre più mangiare fuori, e sono sempre più attenti alla qualità del prodotto e alla provenienza, ma soprattutto al rapporto con il proprio fisico, stanno trasformando o meglio plasmando assieme tutte quelle forme di alimentazione così ben suddivise di qualche mese fa. Oggi ad esempio si parla di alimentazione veg-vegan con una base senza glutine anche per chi non necessariamente soffre di intolle-

ranza o celiachia, semplicemente come maggiore rotazione degli alimenti o perché in taluni casi l'offerta gluten free spazia molto di più nel mondo dei legumi e vegetali trasformando così il concetto del "senza" in "arricchito di". Arricchimenti sì, ma da fonti naturali.

Osserviamo quotidianamente che i trend setter degli ultimi anni, presi singolarmente (senza lattosio, senza glutine, senza uova...) hanno rallentato la corsa, mentre le proposte quali "natural enriched", "unsophisticated" rappresentano oggi il vero trend da seguire e l'evoluzione della nutrizione.

I trend parlano chiaro: via libera alle contaminazioni tra i diversi stili alimentari, e tra le diverse origini, eliminando allergeni con aggiunta di sostanze pro-bios al naturale. Quindi spazio al sushi di tofu e ricche preparazioni che mettono in risalto verdure e ortaggi, erbe aromatiche e spezie, limitando il più possibile ai piatti tradizionali carni e latticini.

I menù di questo millennio premiano le pietanze dai sapori innovativi ed alternativi, miscelando/contrastando sapientemente dolce con salato, l'amaro con l'aspro. Consistenze e strutture diverse usando tutti gli ingredienti che la natura ci regala. Ecco che possiamo trovare, un pesto al tofu, delle linguine al muscolo di grano, millefoglie di verdure, hamburger di verdure al tè verde e caffè o sushi vegetariani.

Una cosa è certa! Finiscono sulle nostre tavole tutti quei piatti che mantengono un legame con la dieta mediterranea ricca di legumi e cereali, a patto che siano declinati con una visione moderna e che

contemplino anche contaminazioni di paesi diversi dal nostro.

In pole position spiccano le contaminazioni Mediorientali, con le loro varietà di spezie. Una su tutte la curcuma che, con la sua proprietà antinfiammatoria, contri-

"QUANTE MALATTIE SONO DOVUTE ALLA CATTIVA ALIMENTAZIONE?"

Sicuramente possiamo dire tante, se non la maggior parte delle moderne patologie. E, viceversa, tante patologie possono essere curate e migliorate attraverso il cibo che, in molti casi, può anche aiutare a ridurre le terapie farmacologiche con un ingente risparmio per il sistema sanitario pubblico e del proprio portafoglio.

buisce a dare 'rotondità' ai piatti. Non dimentichiamoci del Tandoori Masala, tipico condimento utilizzato da diversi secoli dalla cucina indiana, araba e nord africana. Così anche lo zafferano, ma ne potrei elencare innumerevoli.

Sempre in prima fila le verdure, ritenute perfette per stare in forma e come apporto di nutrienti nobili che, diventano piatti gourmet grazie a preparazioni originali.

Melanzane, zucchine, peperoni e radicchio, cavolo riccio, cavolo cappuccio sono ingredienti fondamentali per ricette allegre e buone da degustare arricchite da salsa di noci (rigorosamente vegana), salse di melanzane o zucchine con sfumature di sapori mediorientali.





L'attività fisica è indispensabile per il nostro organismo, sempre e comunque: non solo per perdere o mantenere il nostro corretto peso corporeo, ma anche e soprattutto per conservare in efficienza il nostro organismo in generale. L'apparato scheletrico e muscolare vi ringrazieranno e così anche la circolazione sanguigna. Fare attività fisica quotidiana serve a mantenere una corretta postura e armonia in tutto il nostro corpo. Fondamentale a qualsiasi età, proporzionata alle condizioni ed esigenze di salute personali.

NIENTE SCUSE!

Si sa, le tendenze in campo alimentare cambiano col tempo e spesso anche in base alla posizione geografica.

Quello che è sicuro è che con il passare degli anni i consumatori stanno andando sempre più alla ricerca della genuinità e della qualità degli alimenti che assumono. Aumenta così il consumo e la **produzione biologica**. I numeri di anno in anno sono in crescita. Biologico significa varietà, assenza di pesticidi e sostanze sintetiche. Se ci pensiamo bene, biologico vuol dire fare un salto nel passato, ovvero mangiarci come mangiavano le nostre nonne, ma sempre con un tocco di modernità.

Se dovessi oggi definire qual è il

vero trend alimentare direi quella tendenza che risponde a parole chiave come trasparenza, sicurezza alimentare, leggerezza, origine. Oggi il cibo deve rispondere a bisogni esperienziali e forse le identità più vicine sono il vegano-vegetariano con una diminuzione dell'apporto del glutine.

Ricordiamoci che una giusta alimentazione influenza la composizione dei batteri intestinali e la loro attività metabolica. Ulteriore riflessione: oggi il concetto dell'alimentazione basata sulle sole calorie è quasi del tutto scomparso. Chi parla ancora di alimentazione basata solo su bilanci calorici è rimasto a vecchie teorie. Sicuramente oggi dobbiamo parlare in

primis di curva glicemica e picchi glicemici.

Ad esempio: se consumiamo un arancio, il suo effetto metabolico sarà tendenzialmente diverso rispetto a quello che otterrò dalla spremuta di arancio. Questo significa che ingredienti simili ma consumati diversamente possono avere un impatto metabolico diverso sul proprio organismo, influenzando inoltre curve glicemiche e flora batterica.

