La colazione dei campioni: genuina e che fa cassetto

colazione-dei-campioni-2-d36fd02c

Se anche le ‘Gocciole al Cioccolato’ oggi vengono proposte con la farina integrale, allora davvero qualcosa sta cambiando nelle abitudini alimentari degli italiani anche nel momento della prima colazione. È vero. Le Gocciole Pavesi sono biscotti destinati al consumo domestico. Ma è proprio guardando gli spot in TV che dobbiamo capire in che direzione si sta muovendo il mercato. Con l’uscita di scena di Antonio Banderas (e della sua amata gallina Rosita) e l’arrivo di Emma (figlia del mugnaio) e Giovanni (agronomo) - nella realtà gli attori Nicole Grimaudo e Giorgio Pasotti – che danno vita a un progetto nuovo, ecco palesarsi un Mulino innovativo dove la straordinaria creatività delle ricette si unisce alla profonda conoscenza delle materie prime con ingredienti ‘ritrovati’ come grani antichi e farine integrali. Usciamo di metafora e cerchiamo quindi di capire cosa ci stanno dicendo aziende storiche che accompagnano da sempre la colazione degli italiani. I consumatori, e non più solo una nicchia, stanno attenti alla salute e cominciano sin dalle prime ore del mattino, magari proprio nel bar sotto casa o vicino l’ufficio. Del resto, quello della colazione rappresenta ancora uno dei momenti più importanti per il bar durante il quale si genera circa il 40% del fatturato, dato che ci viene confermato anche da NPD Group che nell’ultima ricerca 2018 effettuata sul canale Fuori Casa parla di una crescita del 3,2% proprio nei consumi delle prime ore del mattino. Cosa significa tutto questo in termini di offerta?Certamente cappuccio e brioche rappresentano ancora la scelta più quotata ed è proprio li che bisogna lavorare. Sdoganato il latte di soia o di capra in alternativa a quello di mucca, è bene puntare sull’offerta della croissanterie. I dati ci riferiscono che nella top ten dei cornetti più richiesti al momento ci sono l’integrale e al miele, ma si stanno affacciando all’orizzonte anche quelli a base di superfood. Bacche di goji, frutti rossi, zenzero e simili che promettono proprietà straordinarie, compresa la capacità di dare una grandissima carica al mattino.

IL BREAKFAST ‘SALUTARE’

Al posto della farina 00 super raffinata per realizzare gli amati cornetti si può optare per una farina

integrale di farro. Molto più saporita, contiene meno glutine e più proteine. È anche ricca di vitamina B, fibre e minerali, che aumentano il senso di sazietà e l'apporto di nutrienti. È la volta poi del burro chiarificato, il ghee, che deriva da un processo antico usato nella cucina indiana. I benefici di questo superfood sono tanti: è antiossidante, migliora la digestione e l'assimilazione del cibo, favorisce la concentrazione ed è un grasso purissimo con un basso contenuto di colesterolo cattivo. Continuiamo con lo sciroppo d'agave, che viene ricavato da una pianta originaria del Messico. Rispetto allo zucchero ha un indice glicemico più basso, contiene fibre e ha un effetto remineralizzante sull'organismo. Le bacche di Goji sono perfette da inserire in un impasto a base di farina integrale, come anche lo zenzero o i frutti rossi. E poi, importanti sono anche le marmellate, da quelle bio a quelle senza zuccheri aggiunti, oppure la crema pasticcera a base di latte vegetale.

IO COMINCIO BENE

Quando si parla di salute a colazione, il primo pensiero va ai cibi che generalmente accompagnano questo momento della giornata. Importante è anche far attenzione agli atteggiamenti che si assumono nelle prime ore del mattino. Da una indagine condotta da Osservatorio Doxa/Unionfood emerge che il tempo dedicato alla prima colazione è in media 10 minuti, anche se si scende a meno di 5 minuti per il 20% degli italiani, decisamente pochi per consumare un pasto adeguato. Se è vero che al mattino la frenesia regna sovrana, gli esperti concordano sugli indubbi effettivi positivi di una colazione all'insegna della lentezza. Dalla possibilità di mettere in tavola un menù completo ai benefici per la mente: in compagnia di Silvia Migliaccio, medico nutrizionista e docente dell'Università degli studi "Foro Italico" di Roma, e di Paola Medde, psicologa e coordinatrice del Gruppo di Lavoro di "Psicologia e Alimentazione" Ordine Psicologi del Lazio, scopriamo quanto conta rallentare i nostri ritmi a colazione, con tanti consigli per passare dalla teoria alla pratica. Un approfondimento a cura del blog www.iocominciobene.it, spazio online della campagna sostenuta da Unione Italiana Food, che da diversi anni promuove il valore della prima colazione.

Colazione "lenta" e altre abitudini di consumo