Buona Pausa Pranzo: le abitudini e gli stili alimentari degli italiani

cirfood-ristorante-aziendale-4-c6b29c79

Quali sono le **abitudini degli italiani in pausa pranzo**? Questa è la domanda che ha ispirato l'indagine condotta da **Nomisma** per l'**Osservatorio Buona Pausa Pranzo** di **Cirfood**.

L'analisi è stata condotta su un campione di 1.200 interviste coinvolgendo lavoratori e studenti, di età compresa tra i 18 e i 55 anni, che fanno la pausa pranzo fuori casa regolarmente almeno 2 o 3 volte alla settimana.

In una società sempre più fluida come quella di oggi, quali sono le caratteristiche principali che contraddistinguono le abitudini degli Italiani in pausa pranzo? Innanzitutto, il **fattore tempo**. La pausa pranzo fuori casa difficilmente dura più di 40 minuti, sia per studenti che per lavoratori. Un lavoratore su 5 pranza in meno di 20 minuti. Lo stesso vale per gli studenti, tanto che il 19% impiega meno di 20 minuti per la pausa pranzo fuori casa e il 52% tra i 30 e i 40 minuti. Avere un servizio di ristorazione aziendale significa concedersi più tempo per la pausa pranzo: il 59% afferma di riservare fra i 30 e i 40 minuti a questo momento della giornata.

Quali sono i luoghi della pausa pranzo degli italiani? La maggior parte degli studenti (75%) mangia soprattutto a casa, ma è comunque alta la percentuale di chi afferma di consumare 2/3 volta la settimana il pasto sul luogo di studio. Per quanto riguarda i lavoratori, il 43% dichiara di pranzare in ufficio almeno 2/3 volte alla settimana, mentre il 45% rientra a casa.

In università e in ufficio cosa consumano prevalentemente gli italiani? I dati della ricerca parlano chiaro: si consumano soprattutto pasti cucinati e portati da casa (65% dei lavoratori e 78% degli studenti) o acquistati già pronti da mangiare o solo da scaldare, come insalatone, zuppe e panini (52% dei lavoratori e 53% degli studenti). Diffuso trai i lavoratori (21%) l'abitudine a **ordinare online** e a ritirare il pasto con modalità take-away – soluzioni determinate dall'assenza di alternative di consumo, come ad esempio la presenza di un servizio di ristorazione aziendale.

Il primo fattore che guida la scelta del luogo dove trascorrere la pausa pranzo è la **praticità**: studenti (22%) e lavoratori (16%) sono concordi nel riconoscere nella vicinanza al luogo di studio/lavoro l'elemento cardine. Tra gli altri fattori presi in considerazione vi sono il tempo a disposizione e gusto/bontà dei piatti proposti; a dispetto di quanto si possa immaginare, la convenienza – intesa come la possibilità di fruire di formule vantaggiose, ad esempio il menù a prezzo fisso - non rappresenta il criterio guida prioritario - interessando principalmente più gli studenti (12%) che i lavoratori (8%) - ma solo un fattore complementare.

Gli stili alimentari adottati nel pranzo fuori casa sono più orientati a **salutismo e benessere** con scelte che ricadono su portate light/basso contenuto di grassi, ingredienti bio, ma anche proposte ipocaloriche e iperproteiche.

Negli ultimi 6 mesi, per il pranzo fuori casa, il 32% degli studenti ha consumato portate con ingredienti bio/naturali, il 31% ha optato per piatti a basso contenuto di grassi, mentre il 23% ha preferito menù iperproteici.

Anche i lavoratori prediligono pasti leggeri (38%), naturali/bio (34%), con poche calorie (23%). Non stupisce, poi, che la cucina italiana – tradizionale o tipica regionale – resti universalmente la più apprezzata da entrambi i target (oltre il 90% del campione), anche se sta crescendo la predilezione per la cucina orientale (giapponese e cinese), al top tra le preferenze in fatto di piatti etnici, seguita dalla cucina greca e da quella latina, soprattutto messicana e brasiliana.

Alto gradimento per la ristorazione aziendale

L'indagine ha rilevato anche il livello generale di gradimento dei lavoratori che usufruiscono dei **servizi di ristorazione aziendale** e ben 7 intervistati su 10 si sono detti soddisfatti del servizio offerto. In particolare, gli aspetti più apprezzati riguardano il personale impiegato, del quale il 76% di chi usufruisce del servizio di ristorazione apprezza professionalità e gentilezza, oltre a gusto dei pasti e varietà e rotazione del menù (apprezzati rispettivamente dal 70% e dal 64% del target).

Come dovrebbe essere la pausa pranzo perfetta?

Quali sono le caratteristiche della pausa pranzo ideale degli italiani? Bastano tre parole per definirla: **gustosa, economica, veloce**. Il gusto resta il primo desiderio per la pausa pranzo di studenti e lavoratori (attributo segnalato rispettivamente dal 59% e 57%) accompagnato possibilmente dal giusto prezzo (66% degli studenti, 49% dei lavoratori)

Il pranzo fuori casa ideale è inoltre quello che prevede pasti light/a basso contenuto di grassi per il 46% dei lavoratori che usufruiscono del servizio di ristorazione aziendale.

Abitudini e lifestyle

Pur preferendo la cucina di casa nostra, i gusti degli italiani sono aperti a **novità e contaminazioni**. Le spezie fanno ormai parte della quotidianità per almeno un italiano su 5. Oltre a curcuma, curry e cumino, tra i nuovi ingredienti si segnalano cous cous, quinoa, zenzero e avocado. Ancora poco consumati i super-foods: mirtillo rosso, semi di chia e bacche di goji sono quelli che raccolgono maggior interesse. La limitata propensione al consumo è ancora legata alla scarsa conoscenza dei prodotti e dei potenziali benefici sulla salute.

Grande interesse anche nei consumi away from home per le caratteristiche degli ingredienti: materie prime da filiere tracciate e controllate, a Km 0 o biologiche. Forte interesse anche per l’impatto ambientale collegato alla produzione delle pietanze.