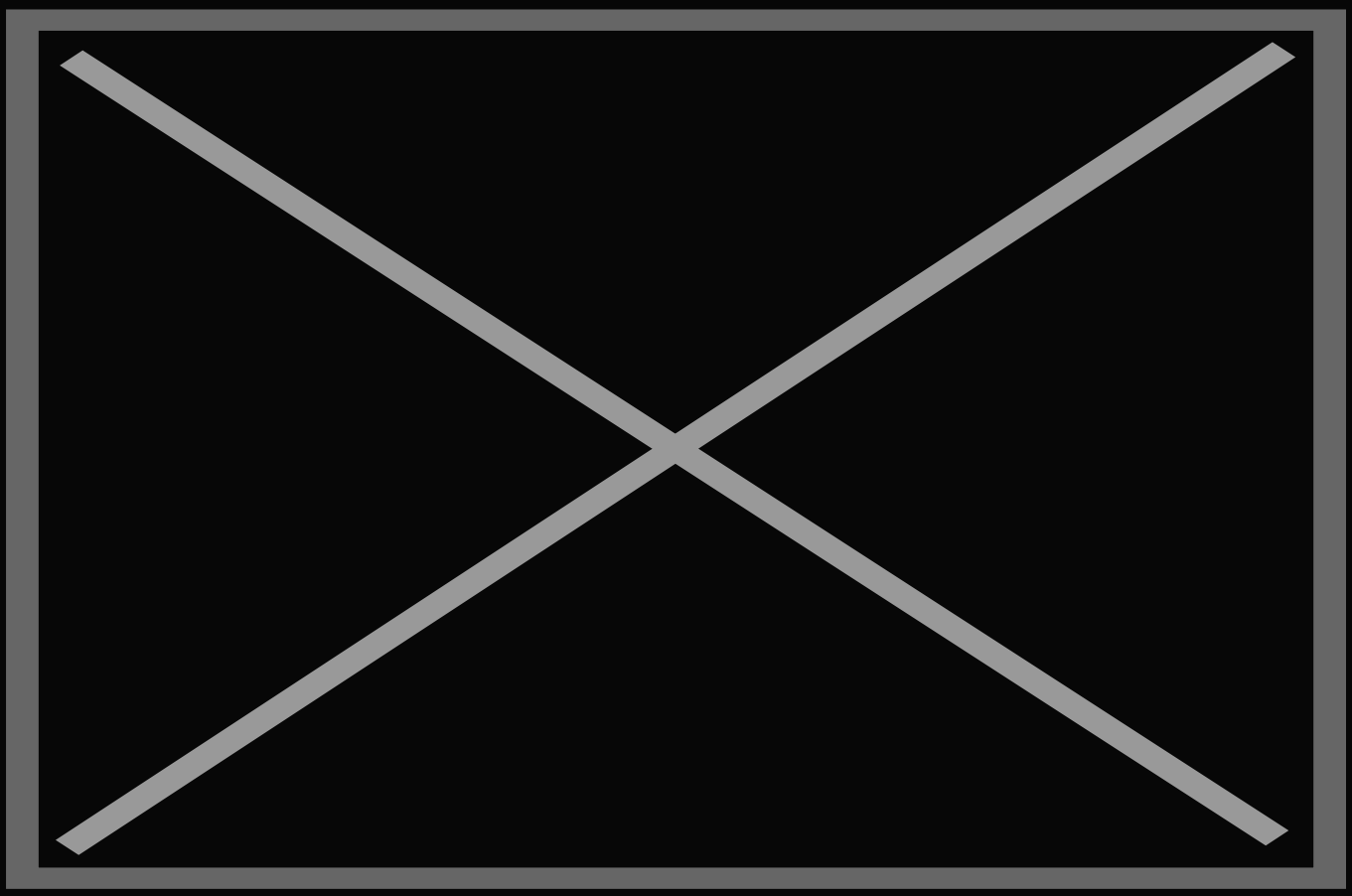
Come fanno colazione gli italiani? La ricerca di Arvis

colazione-dei-campioni-2-d36fd02c

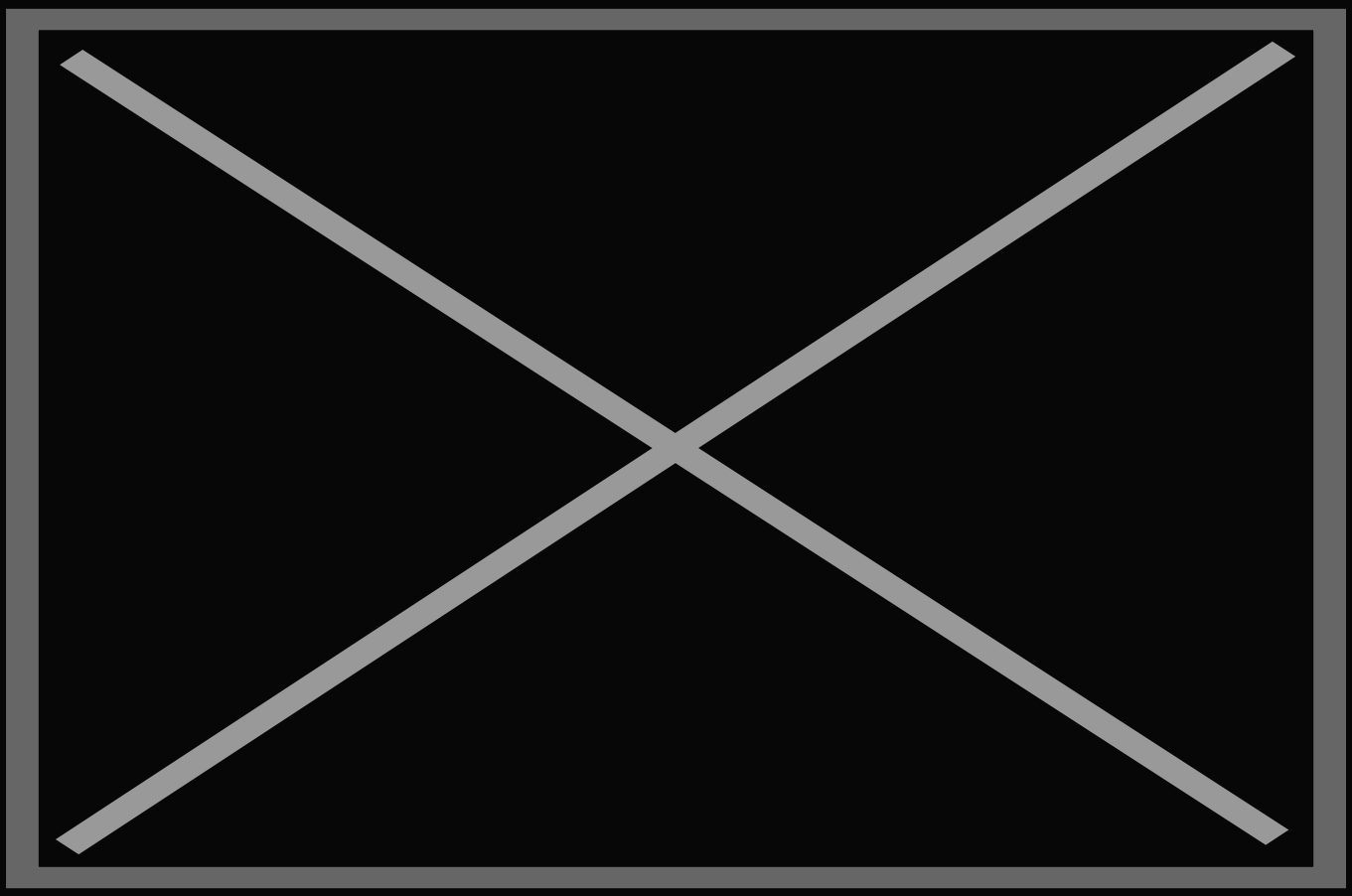
Tra nuove abitudini, grandi classici, ricette intramontabili e proposte alternative, quali sono i dolci da colazione più cercati su Internet dagli italiani?

Pancake: il dolce per colazione più cercato durante il lockdown rimane in testa anche nel 2022
Con l'arrivo del COVID in tanti si sono riscoperti cuochi e pasticceri. Al centro delle ricette e delle sperimentazioni è stato il dolce americano per eccellenza, il **pancake**. Salati, proteici, senza zucchero o senza burro, con la frutta o con il cioccolato, i pancakes hanno dominato le ricerche in Rete.



A **marzo 2020** le query relative ai pancakes sono arrivate a **1,5 milioni.** Una nuova tendenza che ha accompagnato per tutta la primavera per poi tornare verso la fine dell'anno, in concomitanza con il secondo lockdown, con 550.000 ricerche assolute a novembre dello stesso anno. Sembra quasi che il pancake sia stato compagno di lockdown e quarantene, come dimostrano le 550.000 ricerche anche di marzo 2021, il mese della terza ondata.

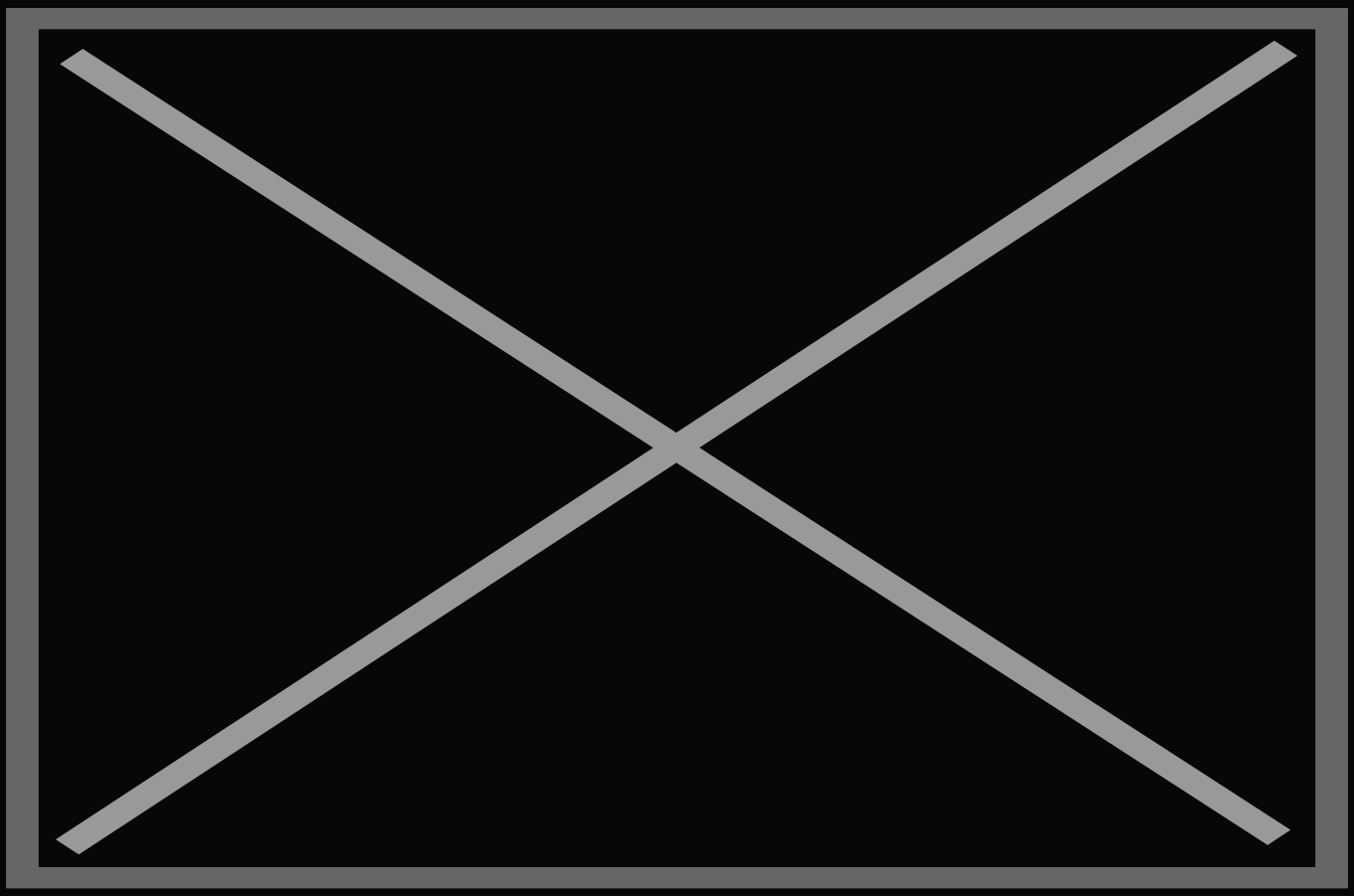
Ma la moda dei pancakes sembra destinata a durare e inserirsi nella routine degli italiani. Dopo un periodo di calo di interesse nell'autunno del 2021, il 2022 ha segnato una nuova ripresa nelle ricerche online. A gennaio 2022 sono state 368.000 le query specifiche degli utenti, iniziando un nuovo trend di crescita e ascesa. Di certo c'è che l'idea che accompagna le ricerche di pancakes è legata alla **rapidità di realizzazione**, tanto che una delle query più cercate è proprio "pancake veloci".



Per i biscotti uno tira l'altro: oltre 60 mila ricerche assolute a gennaio 2022

Nel latte, nel caffè, nel the: i biscotti a colazione vanno sempre bene. E le ricerche online lo dimostrano. L'area semantica legata ai **biscotti** è quella che concentra il maggior interesse il maggior numero di ricerche, tra query principali e correlate. Non solo durante il lockdown, quando le ricerche assolute hanno **superato quota 200.000**, ma anche a cavallo tra 2020 e 2021, arrivando a toccare quota 135.000. Nel 2022 la tendenza sembrerebbe riconfermarsi, con le query di gennaio stabilmente

sopra le 60.000 ricerche.



Questo grazie alle **infinite possibilità che i biscotti offrono** in fase di preparazione, sprigionando la fantasia e la creatività. Si va dai classici biscotti al burro, con una media di ricerche mensili di oltre 52.000 query, e al cioccolato, con oltre 22.000 query al mese, alle varianti aromatiche al limone, con più di 18.000 query al mese, e al cocco che superano i biscotti al cioccolato con una media di 22.700 query al mese.

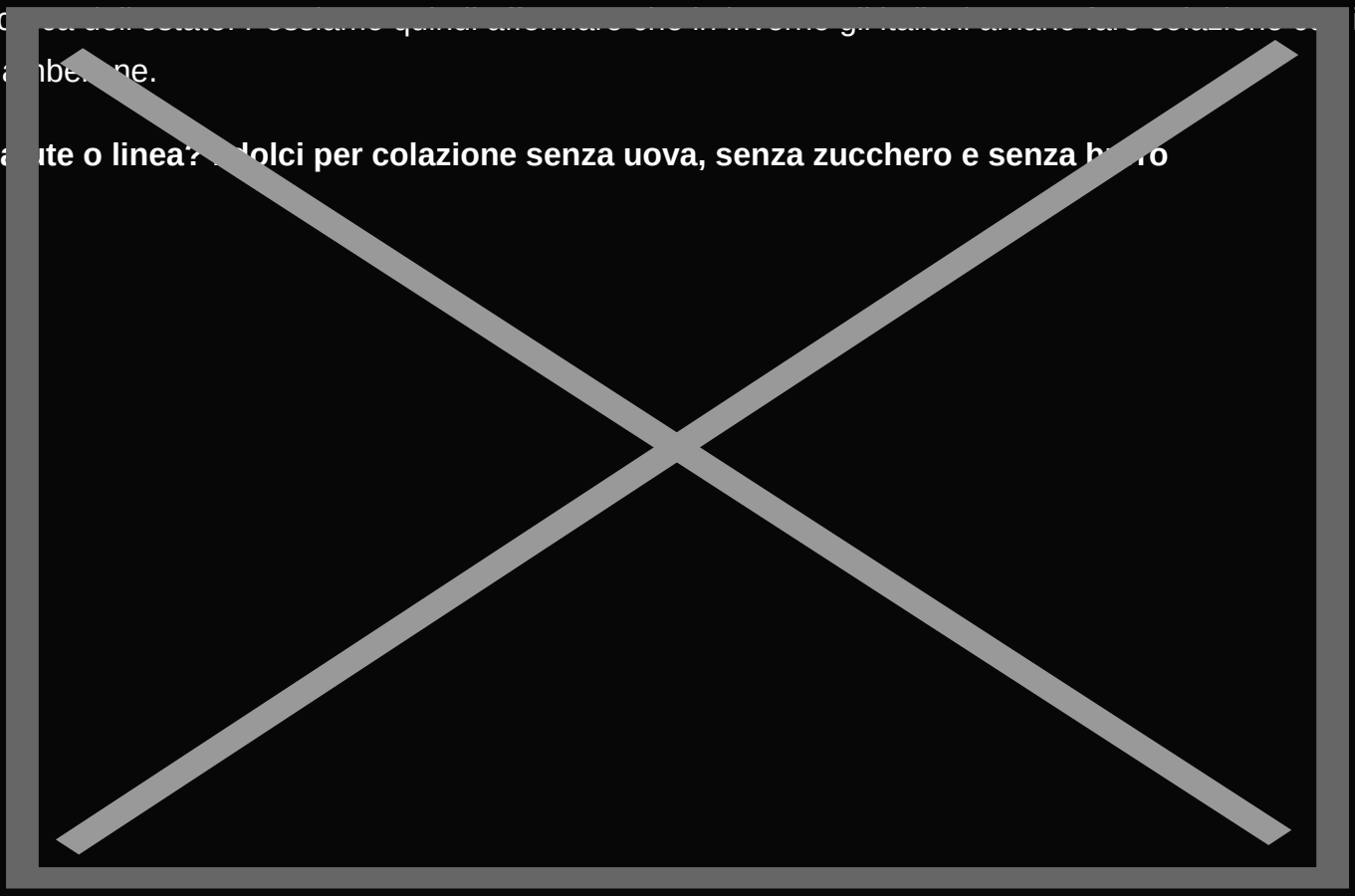
Anche per i biscotti sembra esserci una **stagionalità**, con un vistoso calo di interesse durante i mesi estivi, per poi riprendere la vetta nei mesi autunnali e invernali.

Il ciambellone? Meglio senza uova e in inverno!
Un dolce intramontabile, veloce e semplice da cucinare: il **ciambellone** non passa mai di moda. Soffice è la parola più cercata in rete legata a questa ricetta, con un volume di ricerca medio di quasi 31.000 query negli ultimi ventiquattro mesi. Ci sono poi varianti e gusti preferiti: **i classici allo yogurt o al cioccolato**, hanno una media mensile rispettivamente di quasi 20.000 e 9.000 query; **il rinfrescante al limon**e con 6.852 ricerche medie mensili supera l'alternativa al **cacao** (poco più di 6.000), mentre il più laborioso ciambellone bicolore è stato al centro di ricerche ed esperimenti culinari, con ben 17.853 ricerche medie mensili.

Anche per il ciambellone il picco è stato a marzo 2020, quando le ricerche online hanno superato quota 300.000. In quel frangente la preferenza è andata al **ciambellone senza uova**, che ha fatto registrare 22.200 query. La versione senza burro è rimasta particolarmente apprezzata, con un nuovo interesse in questo inizio di 2022, dopo un fisiologico calo durante l'estate. A gennaio 2022 le ricerche online sono state 2.900, più del doppio rispetto ai tre mesi estivi.

Le query mostrano il ciambellone come **dolce stagionale legato all'inverno**. Sia nel 2020 che nel 2021, tra ottobre e gennaio si registra un incremento di ricerche, a seguito del calo di interesse nel periodo estivo. A gennaio 2022 le query sono tornate a superare quota 60.000, triplicando i volumi di ric[illegible] il ciambellone.

Salute o linea? I dolci per colazione senza uova, senza zucchero e senza burro

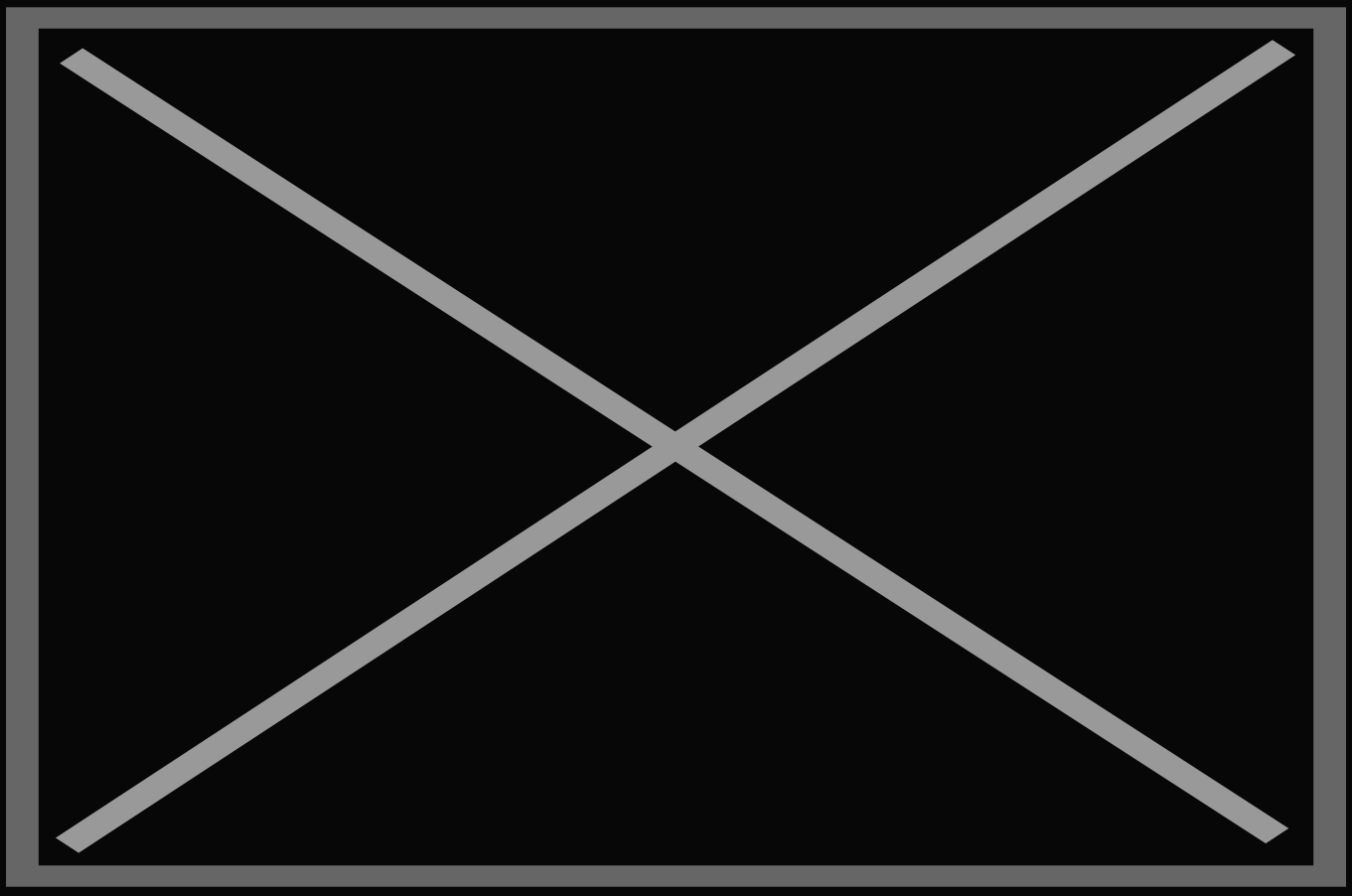


Si è già visto come il ciambellone sia particolarmente apprezzato nella sua versione senza burro. Anche [senza zucchero] è un'opzione ricercata, per chi deve tenere a bada la glicemia e vuole restare attento alla linea. In questo filone di ricerche rientrano tutte le query relative ai dolci per colazione light, senza zucchero o senza burro.

Qui dominano i biscotti. Nelle versioni senza zucchero e senza burro i biscotti rimangono cercatissimi, anche dopo il lockdown e sempre dopo le festività natalizie. Le ricerche per biscotti senza zucchero, per esempio, hanno registrato **picchi di interesse sia a gennaio 2021 che a gennaio 2022**, con rispettivamente 9.900 e 8.100 query assolute. La voglia di rimettersi in forma rientra sempre nei buoni propositi dell'anno nuovo, accompagnata spesso dal bisogno di trovare un **nuovo equilibrio dopo gli stravizi di Natale**. Di contro, i biscotti senza burro sono molto più cercati a dicembre rispetto che a gennaio! Qui entrano in gioco le ricette Natalizie, con i biscotti di tutte le forme a colorare e rallegrare le tavole, pur con la dovuta attenzione al colesterolo.

I pancakes, invece, sono molto più cercati **senza burro piuttosto che senza zucchero**. I secondi hanno una media di ricerche assolute di 1.376 query mensili negli ultimi due anni, mentre i primi si aggirano su una media di 12.000. Anche il 2022 sembra andare in questa direzione: la keyword "pancake senza zucchero" ha fatto registrare 1.600 ricerche, mentre la parola chiave "pancake senza burro" ben 12.000. I pancakes senza burro, infatti, rimangono più leggeri e regalano una colazione all'americana ma senza eccessi.

I dolci vegan più in voga: il ciambellone vegano è in crescita ma attenzione ai pancakes



L'attenzione all'ambiente, alla sostenibilità e alla filiera di produzione dei prodotti alimentari porta

sempre più persone a sposare **uno stile alimentare più ecologico**. Il veganismo rientra tra queste scelte: un italiano sui sei si dichiara interessato e disposto a intraprendere questa direzione nei prossimi anni. Il primo passo sta proprio nel comparare i sapori e nello studiare ricette vegane per gli alimenti più consumati.

Tra i dolci per colazione, i **biscotti vegani** rimangono i più cercati anche se in calo rispetto agli ultimi due anni. Il 2022 si è aperto con una diminuzione di interesse non solo rispetto al 2020, con il volume di ricerca record di oltre 12.000 ricerche specifiche a marzo, ma anche rispetto al 2021, con il picco di 8.100 ricerche a gennaio. Un anno dopo, a gennaio 2022, le query assolute mensili sono state 5.400: un trend in calo? Anche i biscotti senza uova, ricercati principalmente per ricette vegane, hanno iniziato l'anno con un calo di query. Le ricerche online a gennaio 2022 sono state meno di 10.000, contro le oltre 12.000 di dicembre.

Chi invece si conferma soluzione vegan molto apprezzata è il ciambellone. Un dolce tradizionale che sta incontrando le nuove tendenze e abitudini alimentari, come si è visto nella versione senza uova. Negli ultimi 24 mesi, la media di ricerca mensile per la keyword **"ciambellone vegano"** è stata di 785 query, con il picco durante la pandemia (2.400 ricerche assolute a marzo 2020) e il fisiologico calo nei mesi estivi (320 le query di luglio 2021). Non si tratta, infatti, di una moda passeggera, come dimostrano le 720 ricerche di gennaio 2022: il ciambellone vegano continua ad attirare attenzione e interesse.

Un pubblico di nicchia è invece quello che ricerca i **pancakes vegani**. Qui il volume di ricerca è inferiore ma costante: non apici alti, ma nemmeno grandi cali. Nel nuovo anno le query online per la keyword "pancake vegano" sono state 170, più rispetto agli ultimi mesi del 2021. In questa nicchia potrebbero rientrare le ricerche per "pancake senza uova". Qui il volume medio di ricerca è altissimo, con 27.100 query mensili.

E chi ama la colazione salata cosa sceglie?



Per la colazione ci sono due grandi correnti di pensiero: dolce o salata, ognuno ha la sua preferenza. È interessante, allora, notare come i dolci per colazione più amati siano ricercati anche nelle loro **varianti salate**. Voglia di sperimentare e cambiare routine, ma anche occasioni e festività incidono sulle ricerche online.

I più cercati sono i pancakes salati. La loro **versatilità, il gusto neutro** che si sposa bene tanto con sapori salati quanto con il dolce, rende il pancake salato un vero e proprio argomento di interesse. Dopo uno stallo nell'estate del 2021, con 6.600 query specifiche nei tre mesi estivi, le ricerche per i pancakes salati sono tornate progressivamente a crescere. Un'ascesa non vertiginosa ma costante, che ha portato alle 9.900 ricerche a gennaio 2022, per la keyword esatta **"pancake salato".**

Ciambellone e biscotti, invece, sono cercati nelle loro versioni salate in precisi momenti dell'anno. In concomitanza con le festività natalizie e pasquali, infatti, si vede un incremento nelle ricerche online, il cui volume di traffico è decisamente più basso nel resto dell'anno. Per esempio, il ciambellone salato è stato cercatissimo tra marzo e aprile 2020: la combinazione tra lockdown e Pasqua ha fatto salire le query oltre quota 18.000.

Che le **festività** influiscano sulle ricerche online è mostrato dall'aumento di traffico a dicembre, in vista del Natale, e tra marzo e aprile anche nell'anno successivo. Tra aprile e marzo 2021, le query sono state 6.600, mentre nei mesi successivi si sono aggirate intorno alle 2.000.

Il Natale incide soprattutto sui **biscotti salati**. Il mese di dicembre è l'unico in cui i biscotti salati sono cercati più del ciambellone, con un'impennata verticale rapidissima a cui segue un altrettanto veloce calo. A dicembre 2020 le query assolute sono state 8.100, nel 2021 invece 5.400, sempre per la keyword esatta "biscotti salati".

Colazione e fitness con i dolci proteici

Per avere la giusta energia nel corso della giornata e attivare il metabolismo, la **colazione proteica** è molto ricercata. Rinunciare al dolce di prima mattina, però, è difficile. Ecco allora i dolci proteici per colazione, che uniscono il piacere con l'attenzione per il peso forma.

In questa categoria dominano i pancakes, che si prestano molto bene a diete e **combinazioni ricche di proteine**. Dopo il boom di marzo 2020, con 135.000 query assolute, il pancake proteico è rimasto come abitudine e nuova tendenza. Un anno dopo, infatti, le ricerche online sono state 110.000. Un trend che sembra proseguire anche nel nuovo anno: dopo il calo di dicembre (volume minimo di ricerca negli ultimi 24 mesi con "sole" 18.000 query) a gennaio 2022 c'è stata una nuova ripresa, arrivando a sfiorare le 50.000 ricerche.