Le ricette più cliccate nel 2021, la ricerca di Osservatorio Nestlé

ricette-cucinare-b052c561

Avere tutto a portata di un click ha semplificato i gesti quotidiani, come la ricerca di una ricetta. Ed è proprio il mondo delle ricette che l'Osservatorio Nestlé ha voluto esplorare: un universo apparentemente poco rilevante ma in continuo movimento e che, in realtà, dice molto sulle nostre abitudini alimentari e su come si sono modificati i nostri schemi mentali, anche solo per la semplice ricerca di un piatto da realizzare. I due step seguiti dalla nuova indagine dell'Osservatorio Nestlé contemplano infatti le ricette più cliccate e le fonti di ricerca sia attuali che prima dell'avvento dei social network.

Molte e fantasiose le nostre fonti capaci di semplificare la preparazione di un piatto complesso. Eppure, **quelli più cliccati negli ultimi 12 mesi**, secondo Google Trends, sarebbero stranamente i **piatti più semplici**, quelli che avremmo potuto imparare persino da soli.

Il primo posto va a quelli di **pasta** (in ordine, alla boscaiola, con peperoni e pasta e fagioli), al secondo posto la **torta di pere**, al terzo posto i **pancake**, al quarto le **crepes**, al quinto posto la **pizza**. Al sesto posto una ricerca curiosa: quella dei biscotti ma non quelli appetitosi come comunemente intendiamo, bensì i biscotti Squid Game di solo zucchero e bicarbonato, dalla serie tv coreana direttamente al forno. Forse un nuovo modo divertente di prenderci gioco degli amici?

Le cose si fanno più interessanti per le tendenze in forte aumento, che ci vedono soprattutto ricercare piatti più leggeri come il poke, il porridge e l'insalata di riso ma anche cocktail, in particolare il Sex on the Beach e il Gin Tonic, perché in vista dell'estate si trasgredisce di sera per potersi dedicare a piatti sani di giorno, o viceversa.

La nostra esperienza gastronomica si snoda solo attraverso Google? E **come facevamo quindi prima?** Lo studio dell'Osservatorio Nestlé conferma che il 95% degli italiani ricorre ad almeno una fonte online e il 67% utilizza almeno un social media per cercare ispirazione per le ricette. Internet con Google guida le nostre ricerche (56%), fra i social media Youtube spicca fra tutti (46%).

Ma ad ognuno la sua (fonte): i 18-24enni (58% e… sì, scopriamo che anche loro cercano ricette!) e i 25-34enni (49%) si affidano soprattutto ad Instagram, la fascia 35-44 anni (58%) attinge **soprattutto dai siti web o dai blog di appassionati di cucina**; i 45-54enni (43%) preferiscono i tutorial su Youtube. Ed è tra gli over 55 (53%) che spicca una particolare predilezione per i ricettari di famiglia, una tradizione portata avanti nel tempo anche dopo il boom di tutte le fonti online.

Ma la nostra vita prima dell'avvento dei social network non era però così priva di risorse: il 62% godeva ancora del **buon odore della carta stampata** prendendo spunto principalmente dai libri di cucina e il 52% anche dai ricettari di famiglia, quelli tramandati di generazione in generazione. Il 46% cercava direttamente la ricetta attraverso Internet, il 35% attraverso trasmissioni televisive dedicate e il 34% **si affidava alle ricette lette sui giornali o acquistava direttamente le riviste dedicate alla cucina**.

Il Dottor **Giuseppe Fatati**, presidente dell'Osservatorio Nestlé, commenta *"La pandemia ha rivoluzionato la nostra vita, ci ha costretti a ridisegnare la giornata e abbiamo avuto più tempo a disposizione per pensare a cosa mangiare e a come prepararlo. È esploso l'home cooking ma ci siamo accorti che non è così semplice preparare un buon piatto e questo ci ha portati a cercare più fonti di informazione".*

Come mai ricerchiamo i piatti più semplici? Il Dottor Fatati ci spiega: *"Il cibo e l'atto del mangiare non rispondono a una domanda puramente alimentare e utilitaria ma rappresentano una importante gratificazione psicologica. La pasta al primo posto e la pizza al quinto corrispondono a una esigenza identitaria di gruppo. Dal punto di vista calorico un piatto di pasta medio con i funghi o alla boscaiola non dovrebbe superare le 360 Kcalorie ma tutto dipende poi da quanto parmigiano (10 grammi circa 40 Kcal) o pecorino si aggiunge. La pizza pomodoro e mozzarella dovrebbe fornire per 100 grammi 271 Kcal, in realtà è sufficiente l'aggiunta di un cucchiaio di olio di oliva e l'impiego di una mozzarella più ricca di grassi per far lievitare anche di 150 calorie l'apporto complessivo del piatto. La torta di pere è dolce e gratificante, come le crepes e il pancake comunemente utilizzati a merenda e spesso riempite di cioccolata".*

Secondo Fatati: *“Programmi e format sul cibo tendono a modellare il nostro immaginario culinario in modo positivo con una forte attenzione alla composizione estetica del piatto. In realtà, nella pratica individuale, estetica e palatabilità non sempre coincidono anzi talvolta divergono”.*

Forse anche per questo i ricettari di famiglia non perderanno mai il loro fascino, come Fatati osserva: *“Sono certo che il gradimento dei ricettari domestici o almeno delle ricette consolidate in famiglia è cresciuto al perdurare della pandemia, non solo per un affetto innato verso tutto ciò che è familiare ma perché in grado di assicurare un buon risultato al nostro impegno”.*