Come la tavola italiana cambia forma: più occasioni fuori casa, ma crescono i "piccoli pasti"

303ec352-b584-46ae-a0aa-239bdc52d466

Meno pasti scanditi da antipasto, primo, secondo e contorno; più occasioni per mangiare fuori casa, anche in momenti diversi della giornata, scegliendo una sola portata, piccoli piatti o assaggi da condividere. Secondo Fondazione Birra Moretti, che ha esplorato questa nuova tendenza attraverso il contributo degli esperti del suo Comitato Scientifico, tra cui l'antropologo Marino Niola e lo specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Medicina dello Sport Michelangelo Giampietro, e i suoi partner ASPI e Noi di Sala, la tavola italiana cambia forma: negli ultimi dieci anni, **il pranzo ha progressivamente perso la sua centralità come pasto principale**, passando dal 78,2% al 63,3%, mentre la quota di chi lo consuma a casa è scesa dall'84,5% al 72,9%. E quando si mangia fuori, soprattutto in pausa pranzo, oltre 6 italiani su 10 scelgono ormai **una sola portata**, mentre appena il 17% resta fedele alla tradizionale formula delle tre portate.

Vincono le formule più agili

Quello appena descritto, sottolinea la ricerca, non è altro che il segnale di una trasformazione più profonda del nostro rapporto con il cibo, che parte da lontano. Bar, ristoranti e locali accompagnano ormai gli italiani dalla colazione al dopocena, non si tratta quindi semplicemente di "mangiare meno", ma di mangiare in modo diverso: più volte, in occasioni differenti e sempre più spesso fuori casa, privilegiando **formule più agili**, piatti unici, piccoli assaggi e momenti di condivisione. In questo scenario, la birra si inserisce con naturalezza grazie alla varietà di stili e gradazioni, alla versatilità negli abbinamenti e alla possibilità di accompagnare il cibo in un contesto di consumo moderato e consapevole.

Quote

Stiamo assistendo all'evoluzione di un nuovo modo di vivere la convivialità. Il pasto diventa più flessibile, costruito attorno a piccoli assaggi, molteplici occasioni di incontro e momenti di condivisione meno rigidi. È un fenomeno interessante che presenta opportunità di crescita per la cultura della birra nel nostro Paese, che in questo nuovo contesto trova una collocazione particolarmente naturale: grazie alla ricchezza dei suoi stili, alla varietà delle gradazioni e alla sua versatilità negli abbinamenti, accompagna con equilibrio questa nuova cultura del mangiare e, soprattutto, della convivialità. Simbolo di socialità e condivisione, uno dei segreti della birra è che ha sempre saputo evolversi insieme alle abitudini alimentari degli italiani.

Alfredo Pratolongo, Presidente di Fondazione Birra Moretti

La trasformazione del modo di stare a tavola riflette un cambiamento culturale più ampio, che coinvolge il rapporto degli italiani con il cibo, con il tempo e con le occasioni dedicate alla convivialità. La scansione tradizionale dei pasti diventa più fluida e si moltiplicano **momenti e modalità di consumo differenti**, soprattutto tra le nuove generazioni. A non cambiare è però il desiderio di stare insieme: la convivialità resta centrale, ma trova nuovi riti e nuove forme attraverso cui esprimersi.

Quote

La sequenza tradizionale dei pasti principali si sta destrutturando in direzione di una frammentazione di luoghi, momenti, usi e consumi diversi. Prime protagoniste del cambiamento sono soprattutto le nuove generazioni, che vivono in costante accelerazione e hanno bisogno di raccordare questi ritmi con gli altri momenti della loro vita, da quelli lavorativi alle pause dedicate alla convivialità. Ma proprio mentre cambiano i tempi e le forme del consumo, emerge una voglia crescente di comunità, di cui la birra in compagnia diventa un rito celebrativo. La birra intercetta in pieno lo spirito del nostro tempo: si è progressivamente trasformata in una bevanda simbolo della convivialità, dell'amicizia e dello stare insieme all'italiana. E la sua versatilità le permette di accompagnare la grande varietà di sapori della cucina italiana con un abbinamento elastico, non troppo impegnativo o obbligante. È un modo nuovo di declinare l'antico legame tra la birra e i momenti di effervescenza sociale, di scambio, di festa e di apertura all'altro.

Marino Niola, Antropologo e Divulgatore Scientifico

Questo cambiamento è già evidente nei ristoranti, nei bar e negli spazi dedicati all'ospitalità. Gli ingressi nei locali si distribuiscono ormai lungo un arco temporale molto ampio: 26,7% a colazione, 19,4% nella pausa di metà mattina, 2% per l'aperitivo prima di pranzo, 17,3% a pranzo, 14,1% nella

pausa pomeridiana, 4,5% per l'aperitivo serale, 14,1% a cena e 2,8% nel dopocena. Una fotografia che racconta la moltiplicazione delle occasioni di consumo fuori casa e la crescente richiesta di formule più informali, piatti da condividere e maggiore libertà rispetto ai rituali del pasto tradizionale.

Quote

Oggi le nuove generazioni mettono al centro la convivialità e il piacere di stare insieme, ma lo fanno con modalità diverse rispetto al passato. Non rinunciano al tempo condiviso: vogliono essere loro a decidere quanto dedicarvi, senza sentirsi vincolati ai tempi e ai rituali del pasto tradizionale. Per questo crescono occasioni più informali, fatte di piccoli assaggi, condivisione e libertà di costruire la propria esperienza. Allo stesso tempo aumenta l'attenzione al benessere: si scelgono piatti più equilibrati, ingredienti di qualità e un consumo di alcol più consapevole, privilegiando abbinamenti capaci di valorizzare il cibo senza eccessi. In questo scenario, la birra interpreta perfettamente la nuova convivialità, accompagnando il pasto con naturalezza grazie alla varietà di stili, gradazioni e formati che permettono a ciascuno di trovare l'abbinamento più adatto al momento.

Rudy Travagli, Presidente di Noi di Sala

Una carta di abbinamenti firmata ASPI

Per tradurre questa evoluzione della convivialità in un'esperienza concreta, Fondazione Birra Moretti ha sviluppato insieme ad ASPI - Associazione Sommellerie Professionale Italiana - una carta di cinque percorsi di abbinamento che interpreta il nuovo modo di stare a tavola attraverso preparazioni semplici, pensate per la condivisione, e diverse tipologie di birra. Gli abbinamenti sono stati elaborati secondo i principi della concordanza e del contrasto, valorizzando la capacità della birra di accompagnare consistenze, aromaticità e sapori differenti.

Per ciascun abbinamento, ASPI ha individuato gli elementi di equilibrio tra caratteristiche della birra e preparazioni gastronomiche, offrendo un vademecum pensato per interpretare il nuovo modo di vivere la convivialità italiana.

1. Lager Analcolica
Bruschette al forno con mozzarella

Le bruschette al forno con mozzarella presentano una piacevole croccantezza esterna, accompagnata dalla morbidezza e dalla tendenza grassa del formaggio fuso. La componente lattica e delicatamente

dolce della mozzarella si unisce alle note tostate del pane, mentre l’eventuale presenza di pomodoro, origano e olio extravergine di oliva arricchisce il profilo aromatico e conferisce freschezza e sapidità.

Una lager analcolica si abbina efficacemente grazie alla sua leggerezza, alla freschezza e alla moderata effervescenza, che contribuiscono a detergere il palato dalla componente grassa della mozzarella. Le delicate note maltate e fruttate accompagnano la tostatura del pane senza sovrastare il gusto della preparazione, creando un abbinamento semplice, equilibrato e adatto all’apertura dell’aperitivo.

Hummus di verdure

L’hummus di verdure è caratterizzato da una consistenza cremosa e avvolgente, da una moderata tendenza dolce e da una buona aromaticità. La presenza di ceci o di altre verdure frullate, olio extravergine di oliva, limone, spezie ed erbe aromatiche conferisce alla preparazione una lieve componente grassa, vegetale e agrumata.

La freschezza e l’effervescenza delle lager analcoliche alleggeriscono la consistenza cremosa dell’hummus e ne riequilibrano la componente oleosa. La moderata intensità della birra rispetta la delicatezza delle verdure, mentre le leggere note maltate accompagnano la tendenza dolce dei legumi. L’abbinamento risulta fresco, leggero e particolarmente indicato per un aperitivo analcolico.

2. Birra aromatizzata al succo di melograno
Peperoni in saor

I peperoni in saor presentano un profilo gustativo complesso, nel quale la naturale dolcezza dell’ortaggio si combina con la componente acidula dell’aceto, la morbidezza della cipolla e le eventuali note dolci e fruttate di uvetta e pinoli. La preparazione è aromatica, persistente e caratterizzata da un piacevole equilibrio tra dolcezza, acidità e sapidità.

Le note fruttate e lievemente acidule del melograno creano una naturale concordanza con la dolcezza dei peperoni e con gli elementi agrodolci del saor. La freschezza della birra contribuisce a riequilibrare la componente oleosa della preparazione, mentre la sua moderata effervescenza rende il sorso agile e pulito. Ne deriva un abbinamento aromatico e armonioso, fondato sulla continuità delle sensazioni fruttate e agrodolci.

Dadini di erbazzone

L’erbazzone è una preparazione emiliana caratterizzata da una base di pasta sottile e da un ripieno di bietole o spinaci, formaggio, erbe aromatiche e, in alcune versioni, pancetta o lardo. I dadini presentano una piacevole sapidità, una componente vegetale leggermente amaricante e una moderata tendenza grassa.

La birra aromatizzata crea un interessante contrasto con la componente vegetale e sapida dell’erbazzone. Le note fruttate addolciscono la percezione amaricante delle verdure, mentre la freschezza e l’effervescenza contribuiscono a pulire il palato dalla parte grassa della pasta e del formaggio. L’abbinamento risulta originale, equilibrato e caratterizzato da una piacevole alternanza tra sensazioni vegetali e fruttate.

3. Lager non filtrata con una punta di sapidità
Baccalà mantecato

Il baccalà mantecato presenta una consistenza soffice e cremosa, una marcata sapidità e una significativa persistenza gustativa. La lavorazione con olio extravergine di oliva rende la preparazione morbida e avvolgente, mentre il pesce conserva una caratteristica nota marina.

La sapidità della lager richiama per concordanza la componente marina del baccalà, creando continuità gustativa. La freschezza e l’effervescenza della birra contrastano la cremosità e la tendenza grassa della mantecatura, detergendo efficacemente il palato. Le delicate note maltate accompagnano la morbidezza della preparazione senza coprirne il gusto, dando origine a un abbinamento intenso ma ben bilanciato.

Verdure fritte

Le verdure fritte presentano una superficie croccante e una parte interna più morbida e dolce. La frittura conferisce untuosità, intensità gustativa e una leggera nota tostata, mentre la diversa tipologia di ortaggi può apportare sensazioni dolci, vegetali o lievemente amaricanti.

La freschezza e l’effervescenza di una birra lager con una punta di sapidità svolgono un’importante funzione detergente nei confronti dell’untuosità della frittura. La caratteristica nota salina valorizza il gusto delle verdure e ne rafforza la sapidità, mentre la struttura equilibrata della birra accompagna la croccantezza della pastella. L’abbinamento è immediato, piacevole e particolarmente efficace nella funzione di riequilibrio del palato.

4. Lager non filtrata a bassa fermentazione
Olive all’ascolana

Le olive all’ascolana sono caratterizzate da una panatura croccante, da un ripieno morbido e saporito a base di carne e formaggio e dalla tipica sapidità dell’oliva. La frittura conferisce struttura, untuosità e persistenza, mentre il ripieno apporta note speziate e una moderata tendenza dolce.

La struttura e l’intensità di una lager non filtrata a bassa fermentazione sostengono la complessità delle olive all’ascolana. La freschezza e l’effervescenza contrastano l’untuosità della frittura, mentre le note maltate accompagnano la dolcezza della carne e la tostatura della panatura. Il moderato carattere amaricante riequilibra la sapidità e la ricchezza del ripieno, rendendo l’abbinamento pieno e armonioso.

Mozzarella in carrozza

La mozzarella in carrozza è una preparazione ricca e avvolgente, caratterizzata dalla croccantezza del pane fritto e dalla consistenza filante della mozzarella. La componente lattica, la tendenza grassa e l’untuosità della frittura determinano una significativa morbidezza gustativa e una buona persistenza. Una lager non filtrata a bassa fermentazione, grazie al suo corpo e alla sua moderata intensità aromatica, sostiene adeguatamente la struttura della preparazione. L’effervescenza contribuisce a detergere il palato dalla parte grassa, mentre la lieve nota amaricante contrasta la dolcezza e la morbidezza del formaggio. Le sfumature maltate richiamano inoltre la crosta tostata del pane, creando un abbinamento equilibrato per intensità e persistenza.

5. Birra Italian Pale Ale (IPA)
Pinsa con prosciutto crudo

La pinsa con prosciutto crudo presenta una base fragrante e leggermente croccante, accompagnata dalla morbidezza interna dell’impasto. Il prosciutto apporta sapidità, tendenza grassa e una lunga persistenza aromatica, mentre l’eventuale presenza di mozzarella, formaggi freschi o verdure può aumentare la complessità della preparazione. La Birra IPA possiede un profilo aromatico e un’intensità adeguati a sostenere la sapidità e la persistenza del prosciutto crudo. Le note luppolate, agrumate ed erbacee creano un piacevole contrasto con la componente grassa, mentre l’amaro finale riequilibra la tendenza dolce dell’impasto. L’effervescenza alleggerisce il palato e prepara al boccone successivo, dando origine a un abbinamento dinamico e di carattere.

Gnocco fritto con mortadella

Lo gnocco fritto con mortadella è caratterizzato dalla croccantezza e dall’untuosità dell’impasto fritto, unite alla morbidezza, alla tendenza grassa e alla marcata aromaticità del salume. La mortadella presenta inoltre una piacevole speziatura e una significativa persistenza gustativa. L’intensità

aromatica di una Birra IPA si accorda con la ricchezza della mortadella e con le note fragranti dello gnocco fritto. L’amaro del luppolo contrasta efficacemente la componente grassa e la tendenza dolce della preparazione, mentre la freschezza e l’effervescenza detergono il palato dall’untuosità. Le note agrumate ed erbacee della birra apportano vivacità e rendono l’abbinamento equilibrato, persistente e particolarmente adatto a concludere il percorso di degustazione. Le **pizzette di sfoglia** possono essere utilizzate come alternativa alle bruschette con mozzarella, mentre una birra ad alta fermentazione potrebbe sostituire la IPA negli abbinamenti con preparazioni più delicate e meno sapide.