Colazione più a casa che al bar...

img-2852-87fc036b

Stomaco chiuso e fretta sono due delle cause per cui gli italiani saltano la colazione. Lo riporta l'indagine "Io comincio bene" commissionata da Aidepi (Associazione delle industrie del dolce e della pasta italiane) a Doxa.
Molto spesso infatti si preferisce digiunare, sgarrando alla buona regola che prevede un apporto medio di circa 400 kcal prima del pranzo. E negli ultimi 10 anni questa abitudine è aumentata. È diminuito infatti il numero di chi fa colazione dal 92% all'86%. Coloro che escono con la pancia vuota sono 7 milioni, ma non è detto che si fermino tutte al bar, anzi…
Dal 2004 a oggi la quota di chi fa colazione a casa è passata dal 70% all'85%, con una crescita di coloro che si dichiarano molto interessati ai prodotti salutistici, con pochi grassi, zuccheri e calorie (44%).
Nello specifico sulle tavole degli italiani troviamo per lo più biscotti (58%), fette biscottate o pane con marmellata o creme spalmabili (19%), cereali, merendine, yogurt accompagnati dall'irrinunciabile caffè (33%), latte (35%), cappuccino (28%) e anche tè (14%).

La colazione al bar
Se l'85% degli intervistati dichiara di fare colazione solo a casa, un 11% è invece meno abitudinario, alternando bar o ufficio all'ambiente domestico, mentre un 4% esce sempre per consumare il breackfast.
I motivi che hanno spinto negli ultimi 10 anni gli italiani a restare in casa non sono stati analizzati dall'indagine, ma sono ipotizzabili: potere di spesa diminuito, ricerca di varietà e prodotti sani, persino la disoccupazione che porta molte persone a non uscire al mattino…
Ma la colazione al bar, tipicamente brioche e cappuccino è poco sana?
«No – risponde il dottor Andrea Ghiselli, nutrizionista dell'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Inran). Ogni giorno bisognerebbe assumere nel primo pasto circa 400 calorie, un cornetto ne contiene meno, chiaramente a seconda della farcitura e della grandezza. Per essere più corretta si dovrebbe però assumere una maggiore quantità di latte, che nella tazza da cappuccio è ridotta. Volendo comunque potrebbe essere consumata senza problemi anche quotidianamente».

Non è rara infatti la convinzione che la colazione al bar sia da demonizzare, perché troppo golosa e poco varia, «ma le aziende dolciarie si impegnano sempre per innovare nel canale Horeca e allargare l’offerta del bar» sostiene il Direttore di Aidepi, Mario Piccialuti.
Nonostante questo però i consumi, secondo la ricerca, tendono a rimanere domestici.
Ecco allora una serie di consigli su quel che può fare l’esercente per attirare il cliente:
• arricchire la proposta incontrando i gusti di chi predilige casa propria per la colazione: biscotti, frutta fresca, pane, marmellata, yogurt sono alimenti che spesso mancano nei bar, sostituiti da un’offerta piatta, monotematica e poco stagionale.
• prevedere varie formule di piccoli menù a prezzi fissi, pensati per le tipologie di clienti che vengono al locale, magari indicando le calorie (vedi box)
• rivolgersi alle aziende dolciarie per chiedere prodotti on the go.
Chi fa colazione al bar spesso infatti consuma un caffè e scappa in ufficio.
Una soluzione ideale potrebbe essere quella di fornire qualche snack da mangiare per strada, alla scrivania, prima del pranzo: prodotti salutistici oppure golosi, per chi al risveglio ha lo stomaco chiuso oppure ha poco tempo..