Healthy food delivery: le tendenze 2019 secondo Just Eat

justeat-social-eating-consegna-f37cfceb

L’anno nuovo inizia con i buoni propositi e in cima alla lista, come sempre anche quest’anno, c’è la remise en forme. **Just Eat**, l’app leader per ordinare online pranzi e cene a domicilio in tutta Italia e nel mondo, attraverso il suo Osservatorio sui Food Trend, che analizza i dati degli ordini a domicilio da oltre 10.000 ristoranti in 1.000 città italiane, svela la crescente passione degli Italiani per l’**healthy food** anche a domicilio e racconta quali saranno le tendenze 2019, con le cucine e i piatti particolarmente salutari più in voga.

Quella del cibo sano è infatti un’opportunità che viene integrata sempre più anche nei menù dei ristoranti, grazie anche a una reale domanda del mercato che ha portato alla nascita di food concept sempre più specializzati in tipologie di cucina sana, dedicati ad esempio alla cottura al vapore o solo ai cibi crudi, agli hamburger vegetariani e vegani, o in cui chef e nutrizionisti collaborano per ottenere il massimo bilanciamento nutrizionale, fino ai Juice Bar. Negli ultimi 6 mesi sono infatti cresciuti i ristoranti “healthy” a domicilio in Italia (+36%), quelli specializzati in cucina solo vegetariana (+25%) e quelli di Poke con oltre il + 280%.

In questo senso il food delivery mette a disposizione di tutti queste proposte salutari, con il valore aggiunto della praticità della consegna a casa o in ufficio! Menù vegani o vegetariani, estratti, zuppe e piatti innovativi con le calorie bilanciate, ormai si trova davvero di tutto e si può restare in forma anche senza cucinare tutti i giorni, soprattutto durante il rientro a lavoro dopo le feste.

I trend: le cucine e i piatti più in crescita - Quali sono dunque le cucine healthy più in crescita nel digital food delivery? La top 5 vede in pole il poké con oltre il +2000%, l’healthy (veggie + vegan) food con +157% e le specialità di pesce con +77%; e ancora in particolare il vegetariano e vegano con +74% e le insalate con +30%. Negli ultimi 6 mesi è soprattutto il poke ad aver spopolato per il più alto picco di crescita, che lo rende ancora un grande trend per il 2019. Impennata anche per gli hamburger (vegetariani, vegan, avocado e quinoa), per le insalate componibili con gli ingredienti desiderati, i

bagel e le centrifughe. Pollo e pesce si posizionano tra i primi 10 piatti in crescita, sempre con cotture healthy, mentre le vellutate spaziano con tantissimi ingredienti diversi, “only veg”, per la maggior parte bio e con materie prime rigorosamente di stagione.

I piatti preferiti a domicilio per rimettersi in forma:
? Poke bowl con salmone
? Edamame
? Insalata verde e mista
? Avocado Burger (e veggie burger)
? Vellutata di Zucca, bio e con verdure di stagione
? Pollo (tagliata, insalata, petto di pollo)
? Pesce spada (griglia, piastra, arrosto)
? Centrifughe, frullati, estratti

Gli ingredienti: super food in crescita - Curiosando con una lente di ingrandimento all’interno dei piatti che non sono ancora i più ordinati, ma che dimostrano le più ampie percentuali di crescita, si scoprono anche gli ingredienti più richiesti ed è un autentico viaggio fra sapori che uniscono prodotti da tutto il mondo.

La curcuma, la spezia antiossidante che con i suoi colori così vivaci, le proprietà benefiche, dà ai piatti un tocco deciso e sano, è tra gli ingredienti più in crescita soprattutto nelle zuppe antiossidanti e nelle vellutate, ma anche in proposte come il pollo marinato alla curcuma, le bowl e in tutte le ricette della cucina africana e mediorientale a base di vegetali, così come i wrap, gli hamburger, i centrifugati e i risotti.

Bene anche lo zenzero, amato in Italia per le qualità apprezzabili e la capacità di dare un risvolto glam e di sapore in tante ricette! Conquistano un posto come super trend anche il cavolo (nero), in particolare nei wok, i fagioli rossi, questi ultimi soprattutto negli hamburger di Quinoa, nelle zuppe e nelle bowl con legumi, e il riso rosso, così come i grissini di sesamo e il pane integrale. Questi i primi healthy food delivery trends. Seguono la Quinoa, usata in modo simile ai cereali e con le verdure, i legumi, oltre ai fagioli rossi, le lenticchie e i ceci, e la frutta secca, soprattutto le mandorle, ormai un must-have anche sbriciolate sui maki nippo-brasiliani.

Spostandosi nel mondo frutta, l’avocado regge lo scettro e nei piatti a domicilio lo ritroviamo diffusamente, dalle poke bowl alle insalate, fino al mitico avocado burger, tra i piatti più richiesti. Tra i superfood appare anche la Pitaya o Dragon Fruit per frullati coloratissimi e ipocalorici o per ordinare

frutta esotica mix direttamente a casa, con l’aggiunta spesso di zenzero o estratti di carota, lime ma anche verdura come sedano e finocchio in ottica detox, o ancora nuovi mix con anguria, barbabietola rossa e fragole... per un sapore decisamente estivo!

Le città più healthy-addicted - La cucina healthy spopola soprattutto a Roma, seguita da Milano, da un’insolita Pescara e da Torino. Seguono Ferrara, Parma, Napoli, Bologna e Firenze. In termini di gusti, Milano è regina del poké, ma piacciono molto anche le zuppe, mentre la Capitale predilige le vellutate e le insalate, che spopolano soprattutto anche a Verona e Genova. Bene anche i frullati e le centrifughe.

Fra gli ingredienti più cool da Nord a Sud dell’Italia troviamo l’avocado, quasi “l’ottavo re” di Roma, che si definisce la città che ne consuma di più, seguita da Milano, Torino e Genova. Il capoluogo lombardo sceglie invece soprattutto la Quinoa e i legumi, seguita da Parma e Napoli.
La Spezia è tra le prime città italiane dove si mangia più zenzero, insieme a Palermo e Trieste, mentre il cavolo nero va forte a Pescara.