Dolce risveglio... ma con meno zuccheri

dolce-risveglio-del-mattino-2-8cfe2c47

La colazione nel corso dei secoli ha avuto un ruolo progressivamente sempre più importante: si è evoluta con l'uomo e la sua storia guadagnandosi un posto tra i pasti principali. Oggi è una buona abitudine a cui non rinunciano circa 9 italiani su 10. Ben l'88% la consuma tutti i giorni (o quasi): un dato in aumento rispetto a 6 anni fa quando la sceglievano l'86%. Scende, invece, il numero di chi la salta, passando dal 14% del 2013 al 12% del 2019. Dati positivi che mostrano come la maggior parte degli italiani abbia accolto ormai positivamente i messaggi che da anni lanciano gli esperti di nutrizione sull'importanza del primo pasto della giornata. A dirlo, una recente indagine a cura dell'Osservatorio Doxa/ UnionFood "Io Comincio Bene" presentata a Milano nel corso di un incontro organizzato da Unione Italiana Food, la più grande associazione in Europa che raggruppa aziende produttrici di beni alimentari, insieme alla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) e la Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (SISA). "Il mondo della prima colazione comprende diverse categorie di alimenti e mostra un positivo stato di salute. Il valore complessivo dei prodotti che vengono usati per la prima colazione ammonta a circa 10 miliardi e 440 milioni di euro. Il settore si conferma un'eccellenza del Made in Italy alimentare e un chiaro esempio delle grandi capacità delle aziende italiane", commenta Marco Lavazza, Presidente Unione Italiana Food.

BENE IL CAFFÈ, FRENA IL CONSUMO DI LATTE

Cosa non può mancare nella colazione all'italiana (e non solo)? Senza dubbio il caffè. Tra bar e punti vendita trasversali, sia che lo si scelga per la colazione che durante la giornata, si conferma un prodotto amato e rappresentativo dello stile alimentare e del saper fare italiano. Nel 2018 il caffè ha incrementato la propria presenza sul mercato interno arrivando a 9,9 milioni di sacchi di caffè verde trasformati (oltre +7%), con una crescita del fatturato interno che arriva a 3,9 miliardi di euro, con consumi pro-capite annui che sono passati da 5,6 a 5,9 kg. Una crescita in cui la prima colazione gioca un ruolo importante in termini di consumo. Succhi e nettari di frutta e ortaggi, invece, hanno toccato nel 2018 gli oltre 660 milioni di euro di fatturato (per un consumo domestico che arriva a oltre 90% del totale). Andamento a due facce per tè, infusi, tisane e camomilla, dove a volumi di produzione sostanzialmente stabili (2.620 milioni di filtri immessi sul mercato pari a un 0,4%) fa da

contraltare una buona crescita a valore (+1,8%). E poi c'è il latte. I dati Assolatte, in questo caso, mostrano come questo alimento faccia registrare un andamento ondulatorio, anche a causa di un contesto dei consumi che sta mutando rapidamente. Non bene il prodotto a durabilità minore (ossia il Fresco e quello ESL- Extended shelf life), che ha chiuso il 2018 con un calo del –3,9% in volume e del –2,4% in valore, e il Fresco, che ha evidenziato le perdite maggiori (-7,6% a volume e –6,6% in valore). Cresce invece del +4,0% in volume e del +6,5% in valore il Latte ESL (microfiltrato ad alta pastorizzazione). Performance non positiva per il latte a lunga conservazione, quello UHT (-5,8% in volume e –5,5% in valore).

LA TENDENZA SALUTISTA

L'indagine Doxa/UnionFood conferma un crescente interesse per i prodotti salutistici: oggi 1 italiano su 2 si dichiara favorevole, e lo sono il 70% degli under 44. Negli ultimi 10 anni lo zucchero presente negli alimenti da prima colazione è diminuito del 29%. Diminuita anche la presenza di grassi saturi, mentre i cereali da prima colazione hanno oggi più fibre (+145%) e meno sodio (-61%). Le tendenze vegetariane, vegane, km zero sono ormai arrivate anche sulle tavole della colazione, contribuendo al successo di prodotti come marmellate, confetture e miele. Proprio le marmellate (con performance positive soprattutto per le varianti dietetiche) sono arrivate a far registrare un fatturato di 339 milioni di euro (+2,1% sul 2017) con volumi superiori alle 57.000 tonnellate (+1,7% sul 2017). Bene nel 2018 anche il miele: alle circa 148 milioni di vendite abituali si sono aggiunti i circa 17 milioni di prodotto usato come ingrediente dall'industria di seconda trasformazione, per un totale di 165 milioni di euro. "Grazie agli investimenti e alle innovazioni delle aziende, il settore dolciario oggi risponde in maniera puntuale alle esigenze dei consumatori. Abbiamo intrapreso un percorso di miglioramento condiviso con il Ministero della Salute che ha portato oggi ad avere dolci con più fibre e meno zuccheri, meno grassi saturi e sale e senza acidi grassi trans. L'industria agroalimentare si impegna per offrire prodotti sempre più salutari senza rinunciare alla qualità e al gusto di sempre", conclude Lavazza.

CLASSICA O CON PRODOTTI INTEGRALI (ANCHE AL BAR)

Vediamo adesso, qualche esempio di colazione. Ogni menù è stabilito su un

fabbisogno giornaliero medio di 2000 kcal, considerando un apporto energetico compreso tra il 15 e il 25%. Per una colazione classica un menù può essere composto da latte parzialmente scremato (250 ml) con del cacao amaro in polvere (5 g), qualche biscotto frollino (40 g) o una brioche e della frutta

fresca (150 g, come una mela) per 411 kcal complessive. In alternativa possiamo proporre un bicchiere di latte intero (125 ml), un vasetto di yogurt da latte intero (125 g), una porzione di frutta fresca (150 g) e una fettina di torta (75 g) per 498 kcal complessive; oppure del latte parzialmente scremato (250 ml) con un caffè, del pane (80 g) con crema spalmabile alla nocciola o al cacao (30 g) per 494 kcal complessive. Per una colazione con cereali integrali possiamo proporre latte parzialmente scremato (250 ml) con del cacao dolce in polvere (5 g), una porzione di cereali da prima colazione integrale (40 g) e della frutta fresca (150 g) per un totale di 319 kcal; in alternativa si può optare per 2 yogurt da latte intero (250 g), una tazzina di caffè, una porzione di fette biscottate integrali (30 g) con della marmellata (20 g) e una porzione di frutta fresca (150 g) per un totale di 373 kcal. Una colazione che contempli anche della frutta secca può prevedere uno yogurt da latte intero (125 g), dei biscotti con frutta secca (40 g), della frutta secca in guscio (20 g) e una di frutta fresca (150 g) per 437 kcal complessive. In questo caso sarebbe utile integrare con yogurt, cappuccino o latte macchiato a metà mattinata. Un’altra alternativa può essere composta da uno yogurt da latte parzialmente scremato (125 ml), una porzione di cereali (30g), della frutta secca in guscio (30 g) e frutta fresca (150 g) per 419 kcal complessive. Per chi non ama il dolce può scegliere una colazione salata (ma non troppo). Bene ad esempio del latte intero (220 ml), un caffè, una spremuta d’arancia (125 ml) accompagnata da un toast costituito da 40 g di pancarré, 20 g di prosciutto cotto magro e una sottiletta (20 g). Una colazione che apporta 412 kcal e può essere ordinata anche al bar.