Just Eat, i trend del 2021 tra cibi sani e superfood

lifestyle-tacos-justeat-6922a3c0

Il nuovo anno inizia sempre con i buoni propositi, tra cui spicca in cima alle priorità la remise en forme, soprattutto dopo le feste e ancora di più dopo un anno che ha visto la vita quotidiana delle persone svolgersi soprattutto in casa a causa del Covid. Ecco allora che il food delivery può diventare un valido alleato anche nella scelta di cibi sani e super food che fanno sempre di più della cucina healthy una tendenza in crescita, come confermato dall'Osservatorio di Just Eat, app leader per ordinare online cibo a domicilio in tutta Italia e nel mondo, e parte di Just Eat Takeaway.com, che svela la crescente passione degli italiani per piatti healthy da ordinare a domicilio e i trend del 2021, con le cucine e gli ingredienti più ricercati.

I cibi sani crescono anche a domicilio, tanto che sono sempre di più i ristoranti che integrano un'offerta ad hoc all'interno dei propri menù, mettendo a disposizione proposte salutari da poter comodamente ordinare a casa o in ufficio per restare in forma. Ma non solo, negli ultimi anni si è assistito anche alla nascita di ristoranti specializzati in diverse tipologie di cucine che rispondono perfettamente alle richieste dei consumatori e alle loro esigenze in termini di healthy food. Su Just Eat sono presenti oltre 500 ristoranti che propongono specialità come poké, piatti healthy, vegani, insalate, piatti vegetariani e dedicati alla cucina senza glutine e biologica. Nell'ultimo anno i ristoranti che hanno scelto di avvicinarsi al digital food delivery sono inoltre cresciuti in modo consistente: ristoranti specializzati in cucina vegana (+158%), poké (+127%), vegetariana (+77%), insalate (+45%) e healthy nel suo complesso (+30%).



I trend dell’healthy food tra cucine e piatti più in crescita

Piatti più ordinati

1. Insalata da comporre con ingredienti a scelta
2. Poké Bowl con salmone
3. Veg Burger (Ceci)
4. Riso con pollo
5. Piatto vegetariano verdure miste
6. Specialità di pesce/piatti di pesce
7. Edamame
8. Insalata di pollo
9. Hummus
10. Centrifughe

Oltre ai piatti più richiesti, che registrano le preferenze in fatto di ordini a domicilio, ci sono anche le curve di crescita che ci parlano dei nuovi food trend che dimostrano il maggior incremento. Gli ultimi sei mesi del 2020 mostrano una crescita della cucina healthy del +72% e ancora il vegetariano con +127%, il vegano con +90%, il poké con +76%, le insalate con +63%, il biologico con +20% e il senza glutine con +7%. Negli ultimi 6 mesi è soprattutto il vegano ad aver spopolato per il più alto picco di crescita soprattutto a pranzo con +153%, mentre a cena sono le insalate (+105%) e il vegetariano (+95%) a farne da padroni.

Ma cosa ordineremo nel 2021? Ecco la top 5 dei piatti healthy più in trend

1. Burger vegetariani e vegani in primis quinoa e ceci
2. Pokebowl da comporre
3. Zuppe di legumi e verdure miste di stagione
4. Insalate con verdure di stagione
5. Hummus di ceci abbinato a vari piatti

5 trend healthy nel 2021 tra curiosità e superfood

Ma ci sono anche alcune curiosità interessanti, come la crescita nella richiesta di piatti e prodotti di stagione, spesso a chilometro zero e legati a specialità regionali come zucchine, melanzane, pomodoro, grani e cereali, grazie a una riscoperta della gastronomia italiana a domicilio. Ma non solo, a trainare sempre di più il trend della cucina healthy sono anche i cosiddetti superfood, ingredienti

provenienti da diverse parti del mondo ricchi di nutrienti e proprietà benefiche.

5 i super trend individuati nei piatti a domicilio e che dovremo ordinare nel 2021:
1) Ceci, lenticchie e legumi, usati soprattutto per la realizzazione di hamburger e hummus, oltre che di zuppe e insalate. Tra i piatti più ordinati spiccano falafel, pakora, farinata, hummus e chanamasala, mentre tra quelli più in crescita troviamo daal, zuppa indiana di lenticchie, hamburger di lenticchie, hamburger vegetariano, insalate e zuppe, ma anche burrito, i nuovi e già famosi dorayaki e il taco vegetariano.
2) Quinoa, cereali e grani antichi, ormai un must-have da utilizzare per la realizzazione di hamburger, poké, uramaki, polpette, tacos e insalate.
3) Spinaci, avocado ezenzero, quest'ultimo in particolare amato in Italia per le qualità apprezzabili e la capacità di dare un risvolto di sapore in tante ricette e utilizzato soprattutto in centrifugati ed estratti, oltre al poké, ma anche hamburger, zuppe e polpette o nelle marinature di carne e pesce. Che dire poi dell'avocado, che nel mondo della frutta occupa la pole position di quello più usato nei piatti a domicilio, per insalate, bowl, toast e hamburger, ma emergono anche wrap, focacce e insalate.
4) Frutti rossi e mirtilli, grazie alle loro proprietà antiossidanti si stanno facendo largo tra piatti e insalate con l'aggiunta di mirtilli e frutti rossi, ma anche in accompagnamento a tartare e burger. Li troviamo anche in abbinamento al pesce, tonno e salmone, pesce spada, in coppia anche con l'avocado, con capacci e con piatti di sushi.
5) Semi di chia e canapa, da sempre utilizzati per arricchire specialità come poké e bagel, seguiti dalle insalate con pesce, frutta e frutta secca, ma anche con tacchino e burger.

Le città healthy-addicted
Se ci spostiamo in un viaggio lunga la penisola, vediamo che la cucina healthy spopola soprattutto a Roma, seguita da Trieste, Milano, Ferrara, Genova, Bari, Bologna, Torino, Brescia e Napoli. In termini di gusti per città, a Roma la cucina healthy registra una crescita del +42%, tra cui spopola il vegano (+400%), seguito da vegetariano (+300%), poké (+260%) e insalate (+60%). Anche a Milano è il vegano ad andare per la maggiore con +500%, seguito dal senza glutine (+190%), dal vegetariano (+90%) e dal poké(+56%). A Torino sono invece le insalate a fare da tendenza con +250%. Il poké si fa sentire soprattutto a Trieste (+380%), Bari (+127%), Napoli (+124%) e Genova (+78%), mentre a Firenze si posiziona tra le nuove cucine insieme al vegano. A Palermo va per la maggiore il vegetariano (+90%), che si classifica invece tra i nuovi trend per quanto riguarda la città di Verona. Infine, Bologna registra una crescita della cucina healthy.

Identikit degli amanti dell'healthy food

Che a essere particolarmente sensibili al tema della remise en forme siano le donne è un dato di fatto che viene confermato anche da Just Eat, il quale rivela come i cibi healthy siano preferiti rispetto agli uomini con 63% vs 36%. In particolare, la tendenza a scegliere cibi salutari, ricchi di nutrienti, ma al tempo stesso gustosi, si fa sentire nel momento del pranzo per la fascia 25-34 anni (40%) seguiti dai 35-44 (30%), mentre è decisamente meno forte tra i giovanissimi 18-24 anni (12%).