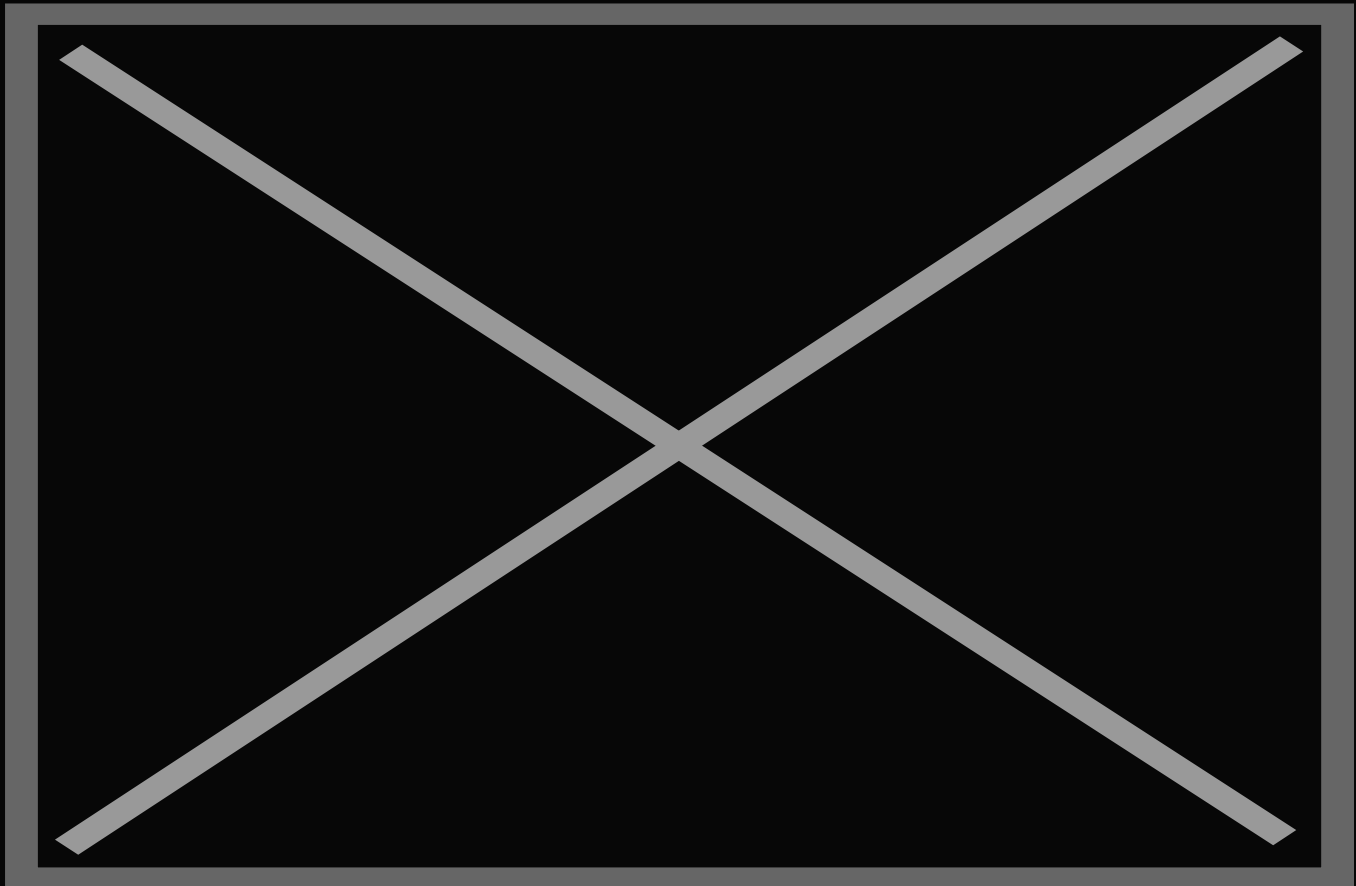


Come fanno colazione gli italiani? La ricerca di Arvis

colazione-dei-campioni-2-d36fd02c

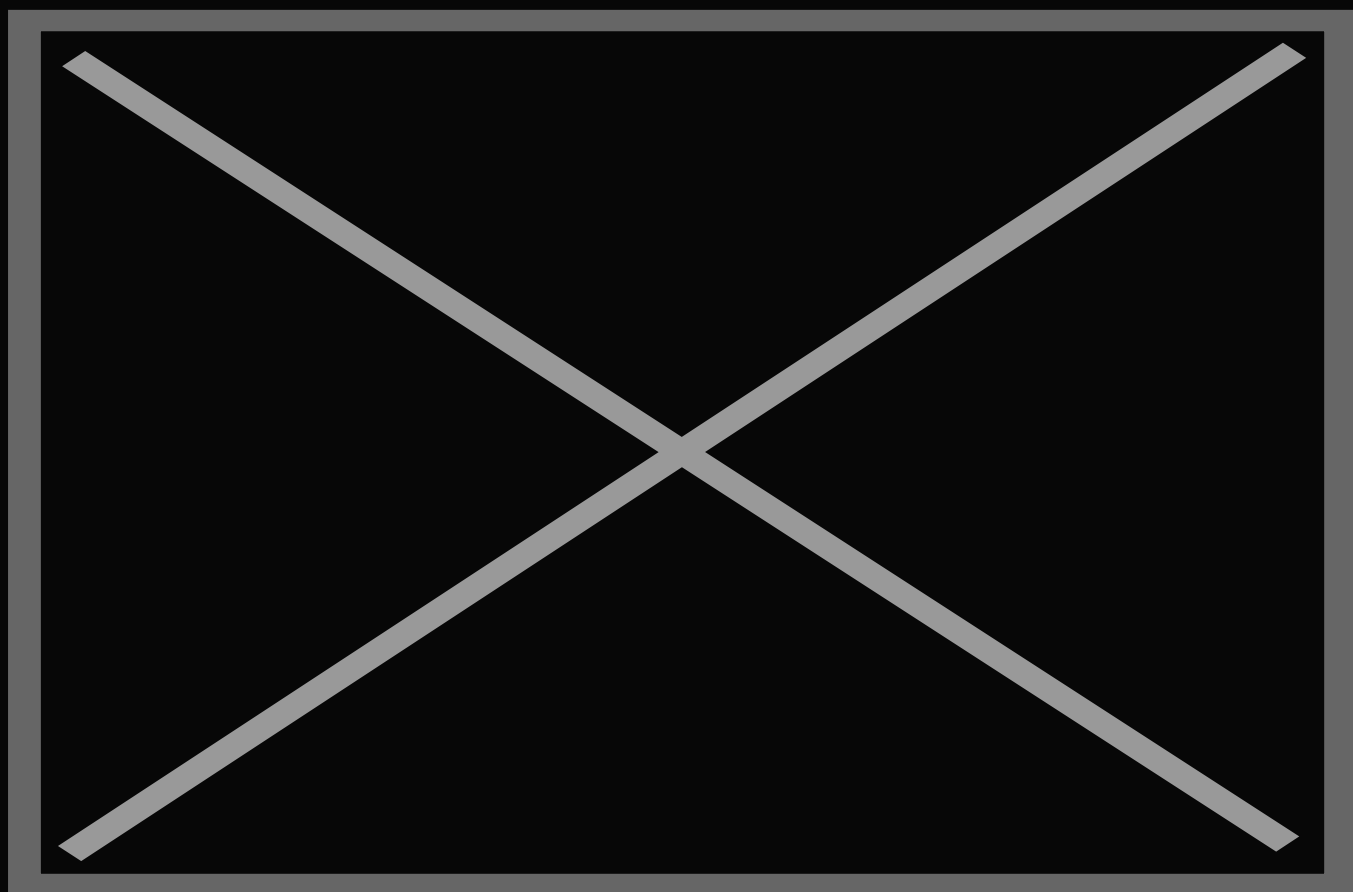
Tra nuove abitudini, grandi classici, ricette intramontabili e proposte alternative, quali sono i dolci da colazione più cercati su Internet dagli italiani?

Pancake: il dolce per colazione più cercato durante il lockdown rimane in testa anche nel 2022
Con l'arrivo del COVID in tanti si sono riscoperti cuochi e pasticceri. Al centro delle ricette e delle sperimentazioni è stato il dolce americano per eccellenza, il [pancake](#). Salati, proteici, senza zucchero o senza burro, con la frutta o con il cioccolato, i pancakes hanno dominato le ricerche in Rete.



A **marzo 2020** le query relative ai pancakes sono arrivate a **1,5 milioni**. Una nuova tendenza che ha accompagnato per tutta la primavera per poi tornare verso la fine dell'anno, in concomitanza con il secondo lockdown, con 550.000 ricerche assolute a novembre dello stesso anno. Sembra quasi che il pancake sia stato compagno di lockdown e quarantene, come dimostrano le 550.000 ricerche anche di marzo 2021, il mese della terza ondata.

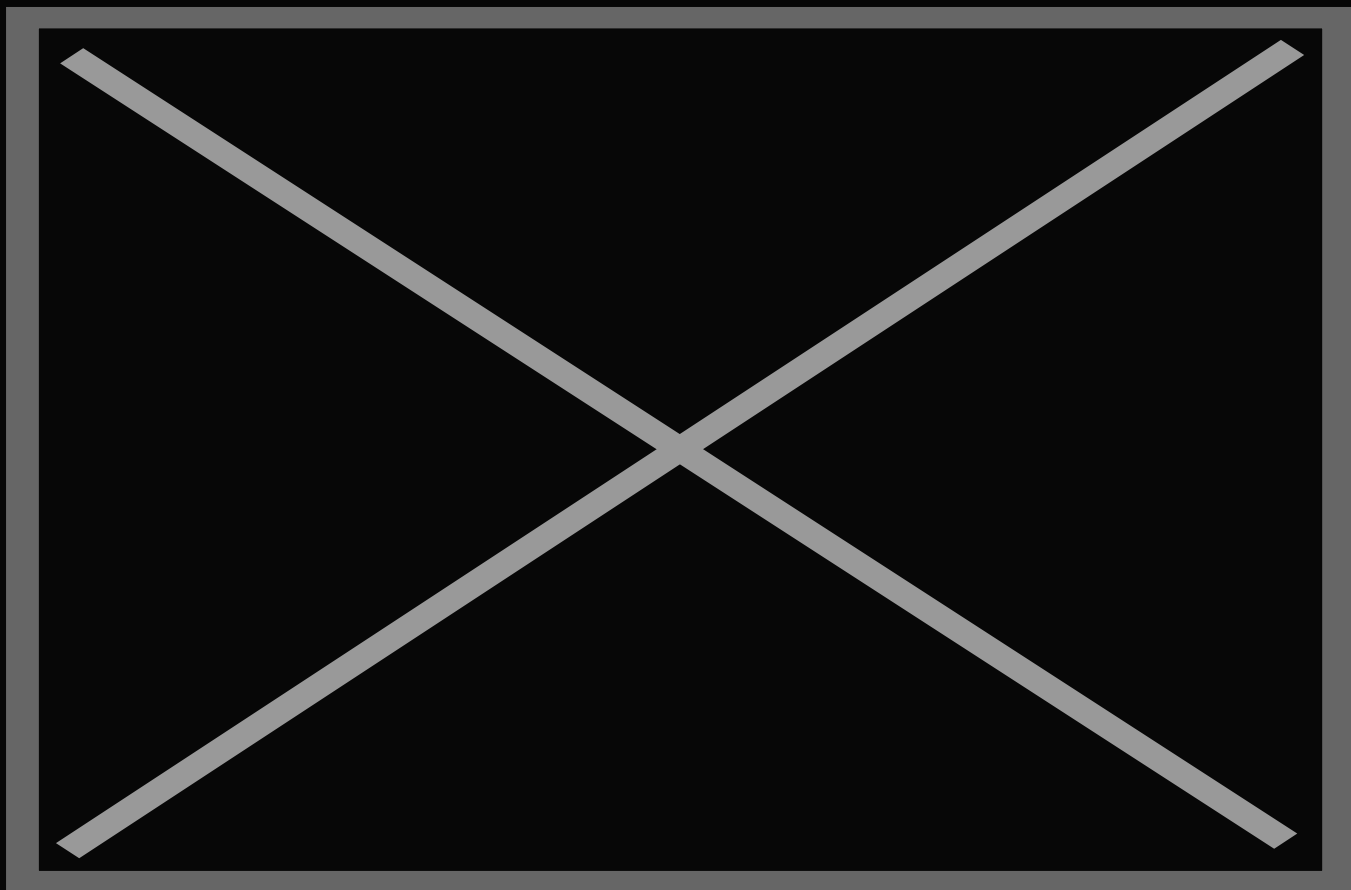
Ma la moda dei pancakes sembra destinata a durare e inserirsi nella routine degli italiani. Dopo un periodo di calo di interesse nell'autunno del 2021, il 2022 ha segnato una nuova ripresa nelle ricerche online. A gennaio 2022 sono state 368.000 le query specifiche degli utenti, iniziando un nuovo trend di crescita e ascesa. Di certo c'è che l'idea che accompagna le ricerche di pancakes è legata alla **rapidità di realizzazione**, tanto che una delle query più cercate è proprio "pancake veloci".



Per i biscotti uno tira l'altro: oltre 60 mila ricerche assolute a gennaio 2022

Nel latte, nel caffè, nel the: i biscotti a colazione vanno sempre bene. E le ricerche online lo dimostrano. L'area semantica legata ai [biscotti](#) è quella che concentra il maggior interesse il maggior numero di ricerche, tra query principali e correlate. Non solo durante il lockdown, quando le ricerche assolute hanno **superato quota 200.000**, ma anche a cavallo tra 2020 e 2021, arrivando a toccare quota 135.000. Nel 2022 la tendenza sembrerebbe riconfermarsi, con le query di gennaio stabilmente

sopra le 60.000 ricerche.



Questo grazie alle **infinite possibilità che i biscotti offrono** in fase di preparazione, sprigionando la fantasia e la creatività. Si va dai classici biscotti al burro, con una media di ricerche mensili di oltre 52.000 query, e al cioccolato, con oltre 22.000 query al mese, alle varianti aromatiche al limone, con più di 18.000 query al mese, e al cocco che superano i biscotti al cioccolato con una media di 22.700 query al mese.

Anche per i biscotti sembra esserci una **stagionalità**, con un vistoso calo di interesse durante i mesi estivi, per poi riprendere la vetta nei mesi autunnali e invernali.

Il ciambellone? Meglio senza uova e in inverno!

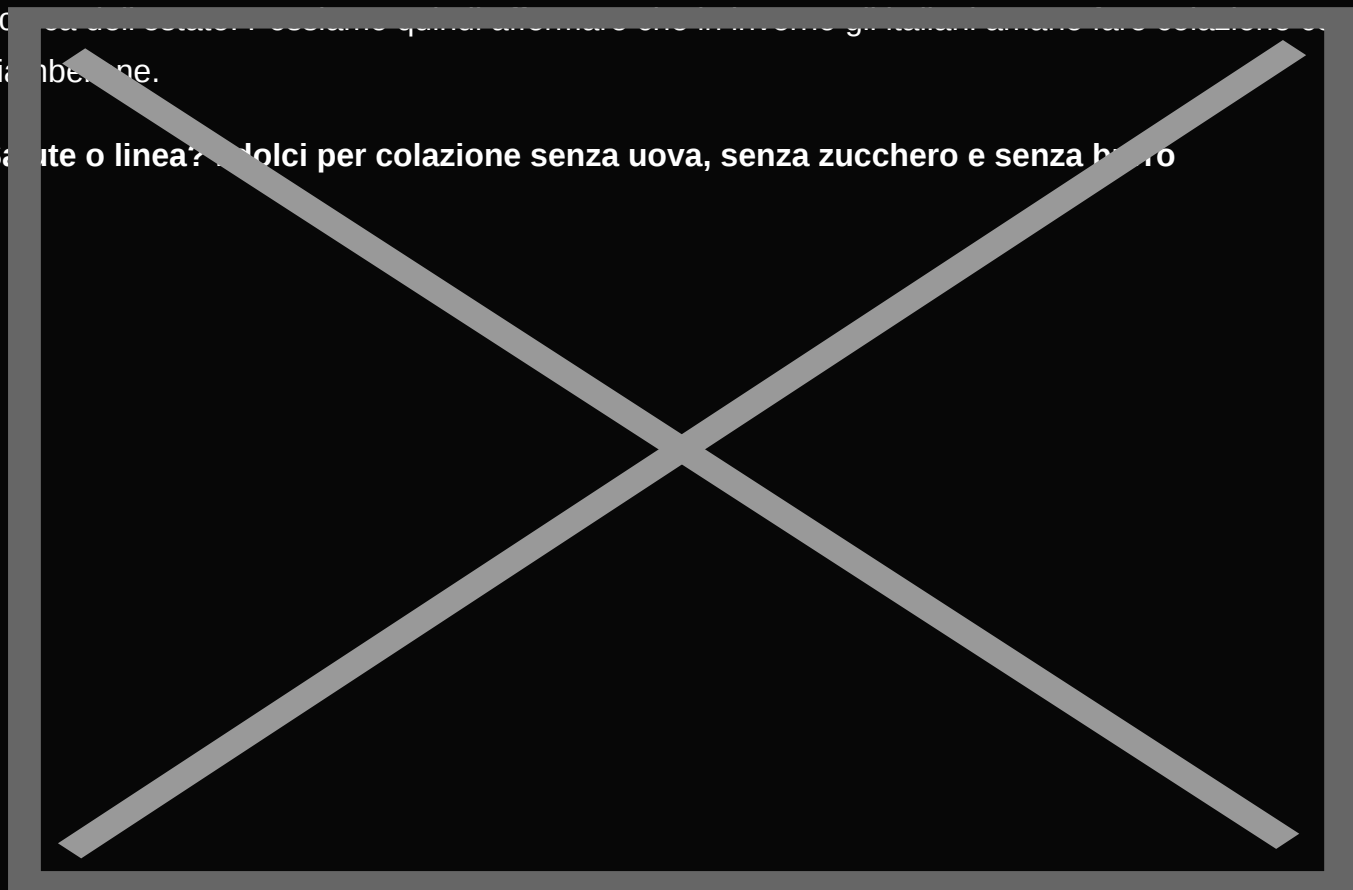
Un dolce intramontabile, veloce e semplice da cucinare: il [ciambellone](#) non passa mai di moda. Soffice è la parola più cercata in rete legata a questa ricetta, con un volume di ricerca medio di quasi 31.000 query negli ultimi ventiquattro mesi. Ci sono poi varianti e gusti preferiti: **i classici allo yogurt o al cioccolato**, hanno una media mensile rispettivamente di quasi 20.000 e 9.000 query; **il rinfrescante al limone** con 6.852 ricerche medie mensili supera l'alternativa al **cacao** (poco più di 6.000), mentre il più laborioso ciambellone bicolore è stato al centro di ricerche ed esperimenti culinari, con ben 17.853 ricerche medie mensili.

Anche per il ciambellone il picco è stato a marzo 2020, quando le ricerche online hanno superato quota 300.000. In quel frangente la preferenza è andata al **ciambellone senza uova**, che ha fatto registrare 22.200 query. La versione senza burro è rimasta particolarmente apprezzata, con un nuovo interesse in questo inizio di 2022, dopo un fisiologico calo durante l'estate. A gennaio 2022 le ricerche online sono state 2.900, più del doppio rispetto ai tre mesi estivi.

Le query mostrano il ciambellone come **dolce stagionale legato all'inverno**. Sia nel 2020 che nel 2021, tra ottobre e gennaio si registra un incremento di ricerche, a seguito del calo di interesse nel periodo estivo. A gennaio 2022 le query sono tornate a superare quota 60.000, triplicando i volumi di

ricerche. **Il ciambellone senza uova è la versione più ricercata, seguita da quella senza burro e senza zucchero.**

Salute o linea? I dolci per colazione senza uova, senza zucchero e senza burro



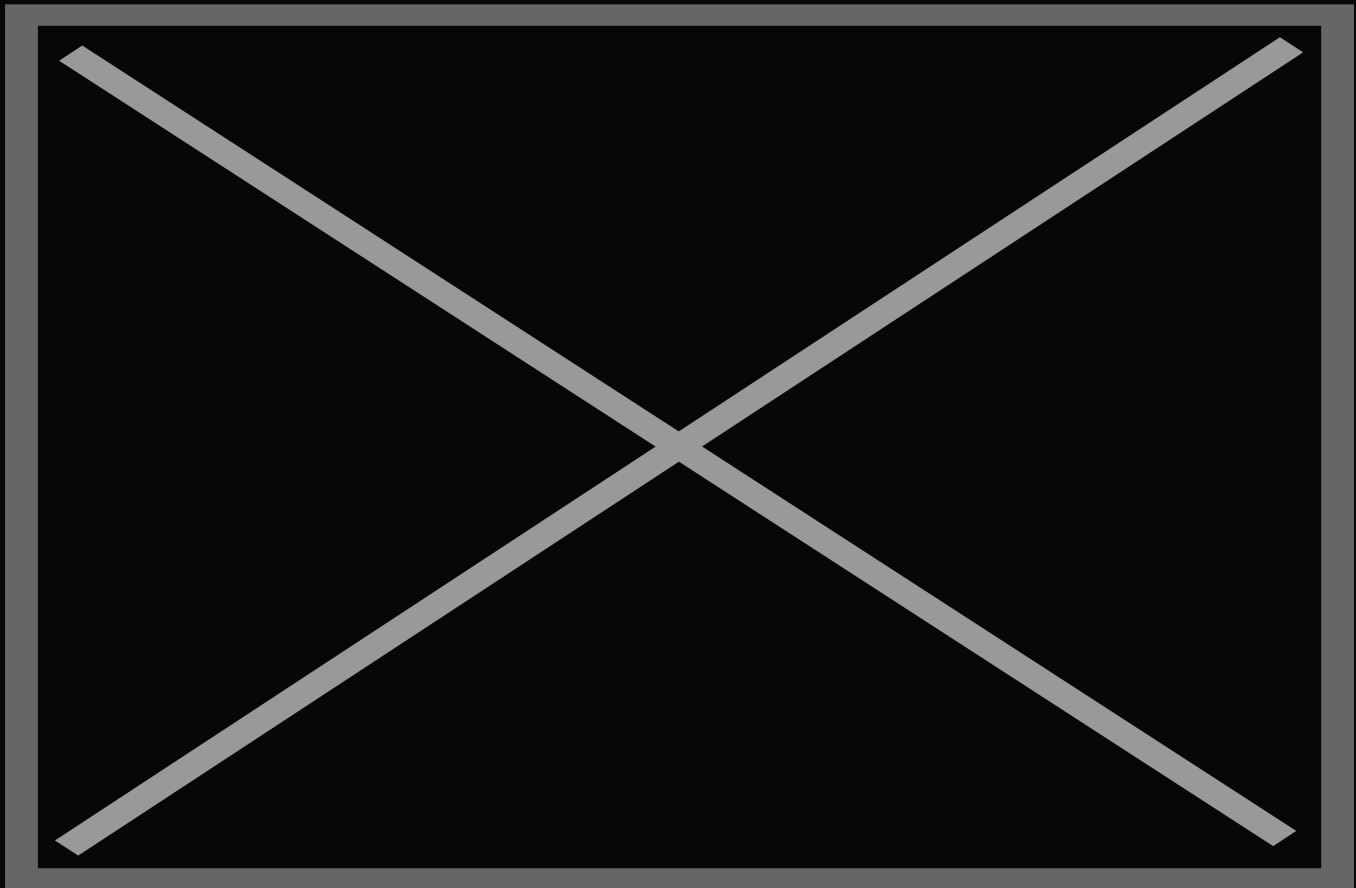
Si

è già visto come il ciambellone sia particolarmente apprezzato nella sua versione senza burro. Anche [senza zucchero](#) è un'opzione ricercata, per chi deve tenere a bada la glicemia e vuole restare attento alla linea. In questo filone di ricerche rientrano tutte le query relative ai dolci per colazione light, senza zucchero o senza burro.

Qui dominano i biscotti. Nelle versioni senza zucchero e senza burro i biscotti rimangono cercatissimi, anche dopo il lockdown e sempre dopo le festività natalizie. Le ricerche per biscotti senza zucchero, per esempio, hanno registrato **picchi di interesse sia a gennaio 2021 che a gennaio 2022**, con rispettivamente 9.900 e 8.100 query assolute. La voglia di rimettersi in forma rientra sempre nei buoni propositi dell'anno nuovo, accompagnata spesso dal bisogno di trovare un **nuovo equilibrio dopo gli stravizi di Natale**. Di contro, i biscotti senza burro sono molto più cercati a dicembre rispetto che a gennaio! Qui entrano in gioco le ricette Natalizie, con i biscotti di tutte le forme a colorare e rallegrare le tavole, pur con la dovuta attenzione al colesterolo.

I pancakes, invece, sono molto più cercati **senza burro piuttosto che senza zucchero**. I secondi hanno una media di ricerche assolute di 1.376 query mensili negli ultimi due anni, mentre i primi si aggirano su una media di 12.000. Anche il 2022 sembra andare in questa direzione: la keyword "pancake senza zucchero" ha fatto registrare 1.600 ricerche, mentre la parola chiave "pancake senza burro" ben 12.000. I pancakes senza burro, infatti, rimangono più leggeri e regalano una colazione all'americana ma senza eccessi.

I dolci vegan più in voga: il ciambellone vegano è in crescita ma attenzione ai pancakes



L'attenzione all'ambiente, alla sostenibilità e alla filiera di produzione dei prodotti alimentari porta

sempre più persone a sposare **uno stile alimentare più ecologico**. Il [veganismo](#) rientra tra queste scelte: un italiano sui sei si dichiara interessato e disposto a intraprendere questa direzione nei prossimi anni. Il primo passo sta proprio nel comparare i sapori e nello studiare ricette vegane per gli alimenti più consumati.

Tra i dolci per colazione, i **biscotti vegani** rimangono i più cercati anche se in calo rispetto agli ultimi due anni. Il 2022 si è aperto con una diminuzione di interesse non solo rispetto al 2020, con il volume di ricerca record di oltre 12.000 ricerche specifiche a marzo, ma anche rispetto al 2021, con il picco di 8.100 ricerche a gennaio. Un anno dopo, a gennaio 2022, le query assolute mensili sono state 5.400: un trend in calo? Anche i biscotti senza uova, ricercati principalmente per ricette vegane, hanno iniziato l'anno con un calo di query. Le ricerche online a gennaio 2022 sono state meno di 10.000, contro le oltre 12.000 di dicembre.

Chi invece si conferma soluzione vegan molto apprezzata è il ciambellone. Un dolce tradizionale che sta incontrando le nuove tendenze e abitudini alimentari, come si è visto nella versione senza uova. Negli ultimi 24 mesi, la media di ricerca mensile per la keyword **“ciambellone vegano”** è stata di 785 query, con il picco durante la pandemia (2.400 ricerche assolute a marzo 2020) e il fisiologico calo nei mesi estivi (320 le query di luglio 2021). Non si tratta, infatti, di una moda passeggera, come dimostrano le 720 ricerche di gennaio 2022: il ciambellone vegano continua ad attirare attenzione e interesse.

Un pubblico di nicchia è invece quello che ricerca i **pancakes vegani**. Qui il volume di ricerca è inferiore ma costante: non apici alti, ma nemmeno grandi cali. Nel nuovo anno le query online per la keyword **“pancake vegano”** sono state 170, più rispetto agli ultimi mesi del 2021. In questa nicchia potrebbero rientrare le ricerche per **“pancake senza uova”**. Qui il volume medio di ricerca è altissimo, con 27.100 query mensili.

E chi ama la colazione salata cosa sceglie?



Per la colazione ci sono due grandi correnti di pensiero: dolce o salata, ognuno ha la sua preferenza. È interessante, allora, notare come i dolci per colazione più amati siano ricercati anche nelle loro **varianti salate**. Voglia di sperimentare e cambiare routine, ma anche occasioni e festività incidono sulle ricerche online.

I più cercati sono i pancakes salati. La loro **versatilità, il gusto neutro** che si sposa bene tanto con sapori salati quanto con il dolce, rende il pancake salato un vero e proprio argomento di interesse. Dopo uno stallo nell'estate del 2021, con 6.600 query specifiche nei tre mesi estivi, le ricerche per i pancakes salati sono tornate progressivamente a crescere. Un'ascesa non vertiginosa ma costante, che ha portato alle 9.900 ricerche a gennaio 2022, per la keyword esatta "**pancake salato**".

Ciambellone e biscotti, invece, sono cercati nelle loro versioni salate in precisi momenti dell'anno. In concomitanza con le festività natalizie e pasquali, infatti, si vede un incremento nelle ricerche online, il cui volume di traffico è decisamente più basso nel resto dell'anno. Per esempio, il ciambellone salato è stato cercatissimo tra marzo e aprile 2020: la combinazione tra lockdown e Pasqua ha fatto salire le query oltre quota 18.000.

Che le **festività** influiscano sulle ricerche online è mostrato dall'aumento di traffico a dicembre, in vista del Natale, e tra marzo e aprile anche nell'anno successivo. Tra aprile e marzo 2021, le query sono state 6.600, mentre nei mesi successivi si sono aggirate intorno alle 2.000.

Il Natale incide soprattutto sui **biscotti salati**. Il mese di dicembre è l'unico in cui i biscotti salati sono cercati più del ciambellone, con un'impennata verticale rapidissima a cui segue un altrettanto veloce calo. A dicembre 2020 le query assolute sono state 8.100, nel 2021 invece 5.400, sempre per la keyword esatta "biscotti salati".

Colazione e fitness con i dolci proteici

Per avere la giusta energia nel corso della giornata e attivare il metabolismo, la **colazione proteica** è molto ricercata. Rinunciare al dolce di prima mattina, però, è difficile. Ecco allora i dolci proteici per colazione, che uniscono il piacere con l'attenzione per il peso forma.

In questa categoria dominano i pancakes, che si prestano molto bene a diete e **combinazioni ricche di proteine**. Dopo il boom di marzo 2020, con 135.000 query assolute, il pancake proteico è rimasto come abitudine e nuova tendenza. Un anno dopo, infatti, le ricerche online sono state 110.000. Un trend che sembra proseguire anche nel nuovo anno: dopo il calo di dicembre (volume minimo di ricerca negli ultimi 24 mesi con "sole" 18.000 query) a gennaio 2022 c'è stata una nuova ripresa, arrivando a sfiorare le 50.000 ricerche.