Nove italiani su 10 si scoprono “verdi” a tavola

verdure-f102b5ec

Non chiamatele più “contorno”. Oggi le verdure hanno scalato posizioni su posizioni nella centralità del menu del Belpaese e rappresentano il piatto principale per il 64% degli italiani. E’ quanto emerge dall’indagine Saclà/Doxa “#Gusto verde. Gli Italiani e le verdure”. La ricerca mette a fuoco la passione dei nostri connazionali per il mondo dei vegetali: numeri alla mano, si contano oggi quasi 50 milioni di italiani che amano le verdure (91%) e ben 7 su 10 le mangiano perché sono buone, svincolandole finalmente dalla logica “punitiva” di alimento da consumare solo “perché fa bene”, in cui sono state confinate per anni. Una vera e propria rivoluzione “gourmet”, guidata dai più giovani: il 58% di loro ha infatti aumentato il consumo di verdure negli ultimi 10 anni.

Ma i dati a supporto delle tesi non si esauriscono qui. Oggi, dice l’indagine, ben 22 milioni di italiani (43%) dichiarano di consumare più verdure rispetto a 10 anni fa, mentre il 49% le consuma in egual misura e solo e solo l’8% ha diminuito il consumo. E ancora, gli italiani mangiano verdura in media una volta al giorno e un 20% dei nostri connazionali le consuma addirittura più di 10 volte a settimana. In generale le donne (7,2 volte a settimana) ne mangiano più spesso degli uomini (6). Sul fronte geografico, il Nord è il vero e proprio caposaldo della tendenza (7,5 volte a settimane), mentre al Sud Italia le porzioni settimanali scendono di parecchio (5,3 volte). Nella media al Centro Italia (6,9).

Valori e criticità

Ma che cosa induce gli italiani a consumare sempre più verdure? La ricerca risponde che gli ortaggi - freschi e conservati - sono amati perché fanno bene alla salute (75%), ma anche perché piacciono per il loro gusto (67%). Più indietro motivazioni come il senso di leggerezza e benessere (42%) e il richiamo di un prodotto della terra (39%) mentre solo 1 italiano su 4 dichiara di mangiarle per motivi di dieta.

Non tutto quel che luccica però è oro. La ricerca individua infatti quattro fattori che frenano il fenomeno: il tempo necessario per preparare le verdure (28%), il fatto che queste ultime non piacciano a tutti in famiglia (19%), la scarsa creatività nell’ideare ricette (14%) e un gusto non sempre apprezzato (7%).

Tra gli elementi negativi del trend, figura poi l'inclinazione allo spreco: 1 italiano su 2 (52%) dichiara di essere costretto a gettare nella spazzatura le verdure che acquista. E tra queste, l'85% è fresco, il 9% conservato e il 6% surgelato.

Verdure conservate

E in questo quadro - rileva ancora la survey -, si deve rilevare la crescita il gradimento dei nostri connazionali per le verdure conservate: contano oggi ben 11,5 milioni di fan e sono protagoniste di un trend positivo nei consumi negli ultimi 10 anni (+5%). Il segreto di questo fenomeno? La metà degli italiani (52%) pensa che la qualità dei prodotti sia migliorata, mentre per il 23% è rimasta stabile e solo per il 9% è peggiorata. Al top nell'apprezzamento, olive (38%), carciofini (35%), e funghi (30%), veri e propri caposaldi della nostra tradizione. Tra i plus riconosciuti a una verdura conservata, figurano invece la varietà offerta dalle aziende (63%), l'alto contenuto di servizio (49%) e il miglioramento del gusto (35%). I tre cardini su cui poggiano le aspettative dei consumatori nei confronti di una verdura conservata sono infine la sicurezza (57%), il gusto (50%) e salubrità (49%).

Al centro del menu

Ben 6 italiani su 10 - sostiene lo studio - considerano oggi le verdure un piatto principale del proprio menu giornaliero, a cui non si rinuncia mai. Quelli che le pensano solo come un contorno da abbinare ad un primo o a un secondo sono il 32% della nostra popolazione, mentre soltanto un modesto 4% non le considera molto nel proprio menu e l'1% non le considera proprio.

La passione per le verdure, in Italia, non è comunque figlia di scelte di vita "estreme" o "ideologiche": il consumo di ortaggi è considerato da 9 italiani su 10 (89%) importante per la propria alimentazione, ma non a scapito di altri cibi. Vegani e vegetariani sono solo il 5% (1% i primi, 4% i secondi) della popolazione.

Il profilo dei 50 milioni di italiani amanti dei vegetali

Amanti delle conserve e dei piatti pronti (11,5 milioni di italiani)

Appassionati delle conserve vegetali, ritengono che l'offerta delle conserve vegetali sia migliorata, soprattutto sotto il profilo della varietà (per tutti i gusti) e del contenuto di servizio venendo incontro a un consumatore che ha sempre meno tempo a disposizione. Si aspettano che una conserva sia soprattutto gustosa, leggera, salutare e sicura, sempre nuova, ma al tempo stesso legata alla tradizione. Comprano anche verdure fresche, ma devono essere pronte per l'utilizzo.

Quelli che… verdure solo come contorno (16,2 milioni di italiani)

Mediamente o poco amanti delle verdure, non ne vanno pazzi e ne fanno un consumo non prevalente.

Anche se riconoscono che sono importanti per un’alimentazione sana ed equilibrata, non considerano quasi mai i vegetali il piatto principale dei loro menù, ma solo un contorno da abbinare a preparazioni di primi o secondi. Inoltre, le verdure non fanno parte della loro dieta quotidiana, poiché sono consumate - in media - solo 1-3 volte a settimana.

Mai senza verdura a tavola, di qualsiasi tipo essa sia (6,8 milioni di italiani)
Vanno pazzi per la verdura in generale, fresca, conservata, surgelata. Amano la verdura, poiché hanno l'impressione di mangiare qualcosa di genuino e ne apprezzano il gusto, il sapore. Inoltre, considerano la verdura un cibo salutare, che dà un senso di benessere e leggerezza. Consumano anche verdure pronte: in barattoli/lattine, in busta e surgelate. Si aspettano che anche la verdura conservata sia buona, gustosa, sicura e salutare.

Tutti i giorni verdure, meglio se bio (17,8 milioni di italiani)
Preferiscono consumare verdure biologiche. In genere non acquistano verdure in busta e/o già pronte all'utilizzo. Reputano la verdura molto importante all’interno dell’alimentazione che diventa a tutti gli effetti il piatto principale della loro dieta. Amano insomma molto le verdure e le consumano tutti i giorni (in media: 7-9 volte a settimana).