

Consumi, torna il pranzo al sacco portato da casa ma cambiano i menu



Con la decisa svolta salutistica degli italiani **cambia profondamente il menu da spiaggia degli italiani** con piu' di uno su quattro (27%) che porta da casa insalata di riso, pasta, pollo o mare e appena il 5% le tradizionali lasagne.

E' quanto emerge dall'indagine Coldiretti/Ixe' che ha tracciato la classifica dei menu da spiaggia degli italiani in occasione dell'avvio della stagione estiva. Se in testa alle preferenze per l'ora di pranzo sotto l'ombrellone c'è quindi – sottolinea la Coldiretti – l'insalata di riso o di pollo o di mare, tra il popolo del pranzo al sacco seguono la caprese (19%) e la macedonia che sale sul podio con il 18%.

Non manca pero' chi continua a mettere tra i piatti preferiti le ricette più radicate della tradizione popolare come l'ipercalorica parmigiana che è ancora irrinunciabile per il 6% o la frittata di verdure o pasta che resta la prima scelta per il 9% mentre appena il 3% è affezionato alle gustose polpette.

L'attenzione all'alimentazione – **sottolinea la Coldiretti** – è diventata un obiettivo degli italiani anche in spiaggia dove si cerca di limitare le trasgressioni per cercare di mantenersi in forma. La novità dell'estate 2018 in Italia è proprio – continua la Coldiretti – il forte aumento della

richiesta di benessere a tavola che si allarga dal supermercato ai ristoranti fino ai pranzi al sacco che tornano prepotentemente tra gli italiani in riva al mare.

Anche se non mancano i divieti negli stabilimenti, torna di fatto soprattutto nelle gite in giornata la gavetta con i piatti preparati a casa sotto la spinta di una svolta salutista che porta a scegliere con cura i cibi da consumare.

La motivazione principale non è piu' il risparmio ma la ricerca della forma fisica.

La frutta e verdura pero' non solo fanno bene alla salute e difendono l'organismo dal caldo, ma carote, albicocche, meloni, ciliegie sono anche alcuni dei cibi che entrano secondo la Coldiretti anche nella speciale classifica degli abbronzanti naturali in grado di "catturare" i raggi del sole e garantire una tintarella naturale. Per prepararsi l'abbronzatura puo' essere d'aiuto una dieta adeguata che si fonda sul consumo di cibi ricchi in vitamina A che – precisa la Coldiretti – favorisce la produzione nell'epidermide del pigmento melanina per donare il classico colore ambrato alla pelle. Il primo posto nella speciale top ten è conquistato indiscutibilmente dalle carote che contengono ben 1200 microgrammi di vitamina A o quantità equivalenti di caroteni per 100 grammi di parte edibile.

Al secondo posto – continua la Coldiretti – salgono i radicchi che ne hanno circa la metà mentre al terzo si posizionano le albicocche seguite da cicoria, lattuga, melone e sedano, peperoni, pomodori, cocomeri, fragole e ciliegie che presentano comunque contenuti elevati di vitamina A o caroteni. Antiossidanti "naturali" sono infatti le vitamine A, C ed E che – conclude la Coldiretti – sono contenute in abbondanza in frutta e verdura fresca.

I PIATTI PIU' GETTONATI IN SPIAGGIA

27% insalata di riso, pasta, pollo o mare

19% caprese

18% macedonia

9% frittata di verdure o pasta

6% parmigiana

5% lasagne

3% polpette

13 altro o non risponde

Fonte: Elaborazioni Coldiretti/Ixe'