

**ISPIRAZIONI
CULINARIE**

MAGAZINE



Periodico di informazione su tendenze e novità nel mondo dell'alimentazione a base vegetale

N.1

IN QUESTO NUMERO:

**VEGANI, VEGETARIANI
E FLEXITARIANI,
L'IDENTIKIT**





VEGANI, VEGETARIANI E FLEXITARIANI: CHI SONO, DAI PIÙ INTRANSIGENTI A “QUELLI FLESSIBILI”



queste sono le preoccupazioni e le principali **ragioni che hanno spinto tante persone a modificare la propria filosofia** di vita e i loro consumi alimentari:

Circa **4 MILIONI** di Italiani oggi mangiano **SOLO VEGETARIANO/VEGANO**

Circa **9 MILIONI** di Italiani oggi mangiano **PREFERIBILMENTE VEGETALI**



QUASI 1 ITALIANO SU 4 MANGIA SOLO O PREFERIBILMENTE VEGETARIANO

I VEGANI

COSA LI MOTIVA:

una grande sensibilità verso gli animali. Non tollerano lo sfruttamento di alcun essere vivente.

COMPORAMENTI:

- animalisti
- non assumono proteine animali
- non usano pelle, lana, o prodotti “da alveare”.

SONO ATTENTI A:

- sostenibilità
- fonti di approvvigionamento.

NUMERICA:

- circa mezzo milione.

AL RISTORANTE:

sono sempre più orientati verso una ristorazione specializzata e ideologicamente vicina.

TREND:

in calo **dal 3%** degli Italiani nel 2016, **allo 0,9%** nel 2017.

Molti sono tornati al vegetarianesimo.

**INFLESSIBILI...
MA IN FLESSIONE**

I VEGETARIANI

COSA LI MOTIVA:

hanno a cuore la propria salute e il destino degli animali.

COMPORAMENTI:

- hanno rinunciato a carne e pesce.
- utilizzano proteine animali tramite latticini e uova.
- verdura, frutta, legumi e cereali sono le alternative alla carne.

SONO ATTENTI A:

- sostenibilità
- qualità

NUMERICA:

- quasi 4 MILIONI

AL RISTORANTE:

si aspettano (come chiunque altro) di non trovare le cose che troverebbero a casa

TREND:

in aumento. Molti vegani e flexitarieni diventeranno prima o poi vegetariani.

IN COSTANTE AUMENTO

I FLEXITARIANI

COSA LI MOTIVA:

hanno a cuore la propria salute, vogliono una dieta equilibrata, fanno attenzione agli allergeni e ai fattori di intolleranza.

COMPORAMENTI:

- non rinunciano a carne e pesce ma li riducono più o meno drasticamente.
- verdura frutta legumi e cereali sono le alternative.

SONO ATTENTI A:

- sostenibilità
- qualità

NUMERICA:

- sono circa 9 MILIONI

AL RISTORANTE:

si aspettano (come chiunque altro) di non trovare le stesse cose che troverebbero a casa.

TREND:

in aumento, soprattutto tra le donne, molti sono destinati a diventare vegetariani “veri”.

**VANNO E VENGONO,
MA CRESCONO**



ATTENZIONE!

QUESTE CATEGORIE DI CLIENTI INFLUENZANO COPPIE, GRUPPI, COLLEGI A FARE SCELTE CHE NON LI ESCLUDANO, PREFERENDO LOCALI CHE OFFRANO SOLUZIONI ADEGUATE.

COSA SI PUÒ FARE?

È necessario:

METTERLI A PROPRIO AGIO

in modo che anche loro SI SENTANO OSPITI DESIDERATI

OFFRIRGLI VARIETÀ

Affinché non si debbano accontentare di quel che casualmente non contiene proteine animali

ALCUNI SUGGERIMENTI PER ESSERE

VEGGY FRIENDLY

1. AREE DEL MENÙ DEDICATE

- Spazi facilmente identificabili e immediatamente reperibili
- Indicazioni chiare e dettagliate



2. PIATTI E RICETTE SEGNALATI SUL MENÙ

- Iconografia chiara e subito individuabile
- Indicazioni chiare e dettagliate



3. CREAZIONI AD HOC

- Varietà dell'offerta
- Originalità delle preparazioni

4. IL PIATTO VEGGY DEL GIORNO

- Almeno uno o due piatti vegetariani a rotazione nella settimana
- Originalità delle preparazioni



DA NON SOTTOVALUTARE:

• le preparazioni

(Per molti è una scelta salutista, usa i giusti condimenti o meglio mettili a parte).

• la stagionalità

(sono mediamente più informati e attenti degli altri avventori).

• la qualità degli ingredienti:

difficile ingannarli, (e poi perché farlo?).

PICCOLI SPUNTI CREATIVI...

VEGETARIANO



BUDINO AL PARMIGIANO CON CAVOLO ROSSO E MELE PINOLI E PORRO CRISPY

CAVOLO ROSSO
E MELE BONDUELLE
PARMIGIANO
UOVA
PANNA FRESCA

- Sbattere le uova con il parmigiano e la panna e versare negli stampi imburrati. Cuocere in forno a 160° a bagnomaria per 10 minuti.
- Friggere il porro precedentemente tagliato a julienne e infarinato.
- Servire il budino con delle quenelle di CAVOLO ROSSO E MELE spadellato con i pinoli.

VEGETARIANO



CREMA DI CANNELLINI CON PEPITE DI LENTICCHIE ROSSE E CAROTE AL CAPRINO

PEPITE DI LENTICCHIE
ROSSE E CAROTE
BONDUELLE
CANNELLINI AMBIENT
BONDUELLE
FORMAGGIO DI CAPRA
BRODO VEGETALE

- Cuocere le PEPITE in acqua salata bollente per 8 minuti, scolare, risciacquare in acqua fredda, condire con olio di semi di zucca.
- Frullare i CANNELLINI con il brodo vegetale e regolare di sapore.
- Ammorbidire il formaggio con olio d'oliva aneto e pepe.
- Disporre in una fondina le PEPITE con il formaggio e versare la crema di CANNELLINI.

POLPETTE DI ZUCCA CON FRIARIELLI E MENTA

POLPA 100% ZUCCA
BONDUELLE
FRIARIELLI FOGLIA
INTEGRA BONDUELLE
PANE
LATTE E YOGURT DI SOIA
PREZZEMOLO
MENTA
FICHI SECCHI

- Ammollare la mollica di pane nel latte. Strizzare e realizzare un impasto con la POLPA 100% ZUCCA, yogurt di soia, friarielli, maizena, prezzemolo, il pangrattato, sale e pepe.
- Formare le polpette e friggere in olio di semi bollente.
- Servire con i fichi secchi.

VEGANO



BUDDHA BOWL CON PEPITE DI PISELLI E ZUCCHINE, FAVE E AVOCADO

PEPITE DI PISELLI
E ZUCCHINE BONDUELLE
FAVE MINUTE®
BONDUELLE
RISO ROSSO SELVAGGIO
MANGO TAGLIATO
PASTA DI TAHIN
RAVANELLI A FETTE
AVOCADO

- Cuocere le PEPITE in acqua salata bollente per 8 min., scolare e risciacquare in acqua fredda.
- Decongelare e sbucciare le FAVE, tagliare l'avocado e cospargere con succo di limone. Disporre nelle ciotole le PEPITE con FAVE, riso, avocado, mango e ravanelli.
- Condire con un'emulsione a base di succo di lime, olio, sale e pasta di Tahin.

VEGANO



VEGANO



ANANAS ARROSTITO CON FOGLIOLINE DI SPINACI, CAVALE DI MELANZANE E GRISSINO AI SEMI

FOGLIOLINE DI SPINACI
BONDUELLE
MELANZANE A
CUBETTI PRE-FRITE
BONDUELLE
ANANAS
GRISSINO AI SEMI

- Tagliare l'ananas a rondelle spesse ed arrostitre in padella.
- Adagiare le FOGLIOLINE DI SPINACI condite sull'ananas.
- Tritare a coltello le MELANZANE A CUBETTI PRE-FRITE e condire con aceto, limone e menta. Servire con delle quenelle di caviale di melanzane e il grissino, guarnire con polvere di pomodoro.

VEGANO



HUMMUS DI CECI

CECI BONDUELLE
PASTA DI TAHINA
OLIO EVO
SUCCO DI LIMONE
AGLIO
PAPRIKA
CORIANDOLO FRESCO

- Scolare e sciacquare i CECI e conservare un po' di liquido di governo, frullare i legumi con aglio tritato, succo di limone, tahina, sale, pepe ed emulsionare con olio d'oliva.
- Correggere la consistenza aggiungendo se necessario, poco liquido di governo precedentemente conservato.
- Disporre in una ciotola, velare leggermente con l'olio di sesamo, la paprika ed il coriandolo.



Bonduelle
FOOD SERVICE

TACCOLE TAGLIATE
ES JUDÍAS VERDES PLANCAS
PT FEIJOÃO VERDE PLANO

5 min
150°C
5 min
+3°C → 72h

“ L'ALIMENTAZIONE VEGETALE AL CENTRO
DEL PIATTO: **VALORE, GUSTO, VITALITÀ!** ”



Bonduelle Italia s.r.l. - Divisione Food Service
Tel. +39 035 425 2411
www.bonduelle-foodservice.it
foodserviceitalia@bonduelle.com
Seguici su:  Bonduelle Food Service Italia

Principali fonti di bibliografia: Rapporto Eurispes 2018 sulle scelte degli Italiani - U&A Abstract on Flexitarian
TradeLab: il mercato AFH - www.dissaopore.com - Intervista a U.Veronesi (2015)
@CorriereVeg "Vengo anch'io, si tu sì" B.Montini 30/01/2018