

# Continua la crescita dei prodotti a base vegetale (+9,9% nel 2021)



Continua la crescita dei prodotti a base vegetale. Scopriamo il consiglio di un esperto per portarli in tavola dalla colazione alla cena. Post pandemia, il consumo di plant-based ha continuato a crescere, registrando un incremento di quasi 10 punti percentuali nel 2021 (+9,9%). Trend consolidato anche nel I semestre 2022 (+0,7%)

- Segnano un vero e proprio “boom” alcune specifiche categorie merceologiche: +24,6% per burger e piatti pronti veg; +13,7% per salse e condimenti; +9,6% per le bevande vegetali
- Oggi 1 italiano su 2 (54%) dichiara di consumare plant-based (il 21% lo fa abitualmente) e nei prossimi 6-12 mesi, il 16% degli italiani intende aumentare ancora l’acquisto di prodotti con proteine vegetali
- Buoni, versatili e salutari, i plant-based si adattano ad ogni occasione di consumo, nel corso della giornata: dalla colazione alla cena. Per abbinarli e consumarli al meglio, il Gruppo Prodotti a base vegetale di Unione Italiana Food, con l’aiuto del foodblogger Paolo Pedemonte, ha messo a punto una serie di ricette “home made” sfiziose, ma semplici e veloci da realizzare

Settembre 2022 – In Italia, il consumo di cibi e bevande a

base vegetale è sempre più trendy e i prodotti plant-based si confermano protagonisti del carrello della spesa: spopolano sulle tavole dei vegani e vegetariani, ma pure e soprattutto su quelle dei 'flexitariani', che li scelgono sempre più spesso; e dagli scaffali dei supermercati arrivano anche alle cucine stellate, dove si moltiplicano le proposte gourmet di piatti a base "veg". Post pandemia, il consumo di questi prodotti ha continuato a crescere: secondo i dati IRI 2021, diffusi dal Gruppo Prodotti a Base vegetale di Unione Italiana Food, si stima che il comparto plant-based, nel suo complesso, lo scorso anno abbia registrato un incremento del +9,9%. Un trend confermato anche nei primi 6 mesi del 2022, in cui la crescita del comparto sembra essersi consolidata (+0,7%).

"I prodotti a base vegetale coprono ormai moltissime categorie merceologiche, con un'offerta che asseconda i gusti di tutti e si inserisce in ogni momento della giornata", dichiara Salvatore Castiglione, Presidente Gruppo Prodotti a base vegetale di Unione Italiana Food. "I consumatori di oggi sono ben informati e sanno quali benefici derivano da una dieta variegata ed equilibrata, ricca di verdure, cereali, alimenti integrali e frutta. Benefici non solo per la propria salute, ma anche per quella del Pianeta. Ecco perché, negli ultimi anni, i prodotti a base vegetale hanno conquistato moltissime famiglie, raggiungendo circa 22 milioni di consumatori. I plant-based sono figli del nostro tempo, non sono una semplice 'moda'. Questo non significa che sostituiranno altri alimenti della nostra dieta, ma a cambiare saranno piuttosto quantità e frequenza di consumo, perché a tavola c'è posto per tutti", conclude Castiglione.

In occasione del World Vegetarian Day (1° ottobre), il Gruppo Prodotti a Base vegetale di Unione Italiana Food – la più grande Associazione di rappresentanza diretta di categorie merceologiche nel settore alimentare in Italia e in Europa – fa il punto della situazione sul comparto plant-based e, grazie al contributo del foodblogger Paolo Pedemonte, mette a punto 4 speciali ricette che spiegano come abbinare e servire

i prodotti a base vegetale, per gustarli al meglio, dalla colazione alla cena.

#### UN SETTORE IN CRESCITA COSTANTE: I DATI

Il successo dei prodotti a base vegetale è sempre più trasversale: nell'ultimo anno, diverse categorie merceologiche che compongono il settore hanno registrato ottime performance. In particolare, nel 2021, come confermano i dati IRI: i burger e piatti pronti vegetali hanno raggiunto quota +24,6%; le bevande vegetali +9,6%; i prodotti al cucchiaino con fermenti lattici + 5,8%; le salse e i condimenti + 13,7%.

Stando anche ai dati resi noti dall'ultimo Rapporto Coop 2022, alcuni specifici segmenti hanno segnato un vero e proprio "boom": ad esempio, +108% le vendite di salumi veg ; e tra le bevande vegetali, scelte oggi da 22 milioni di italiani, quelle a base di avena registrano la crescita più consistente (+24,7%), sebbene le bevande a base di soia restino le preferite dai consumatori.

Dati che confermano quanto i plant-based siano ormai entrati a far parte delle abitudini alimentari degli italiani, che li considerano sani, buoni e versatili e per questo li scelgono e li introducono sempre di più nella propria dieta. Come nel caso dei prodotti con proteine vegetali , dei quali il 16% degli italiani dichiara di voler aumentare ulteriormente l'acquisto nei prossimi 6-12 mesi. Inoltre, come rivela la prima ricerca italiana sui plant-based, condotta da Bva-Doxa per il Gruppo Prodotti a base vegetale di Unione Italiana Food, 1 italiano su 2 (54%) afferma di acquistare già prodotti a base vegetale: il 21% abitualmente; il 33% occasionalmente. Vengono consumati soprattutto a casa (dal 58% degli user), ma più di 2 su 10 (22%) li scelgono sia a casa che al ristorante.

Ma, nonostante questi prodotti siano sempre più presenti nelle nostre cucine, sappiamo davvero come abbinarli e prepararli al meglio? Le ricette messe a punto dal Gruppo Prodotti a base vegetale di Unione Italiana Food, in collaborazione con il foodblogger Paolo Pedemonte, ci aiutano a capire come fare.

## DALLA COLAZIONE ALLA CENA: PLANT-BASED PROTAGONISTI DELLE NOSTRE TAVOLE

Scopriamo 4 facili e gustose preparazioni, da realizzare home made, per portare in tavola i prodotti a base vegetale in 4 diverse occasioni di consumo, per tutti i gusti e le necessità: una colazione energizzante, un pranzo veloce ma gustoso da portare in ufficio, una merenda nutriente post allenamento e infine una cena tra amici.

### □ PER UNA COLAZIONE ENERGIZZANTE:

#### MACHA LATTE & PANCAKE FATTI IN CASA, CON CREMA VEGETALE ALLA NOCCIOLA E FRUTTA FRESCA

o Prepariamo il macha latte, versando sul fondo di una tazza il the macha e sciogliendolo con l'acqua calda. Scaldiamo in un pentolino la bevanda vegetale (in questa ricetta possiamo usare quella a base di mandorla, ma in alternativa anche quella di soia) e con un monta-latte o con il vapore della macchina del caffè creiamo la schiuma. Terminiamo versando il tutto nella tazza insieme al macha.

o Per i pancake, iniziamo la preparazione della ricetta schiacciando una banana con una forchetta e, quando ne avremo ottenuto una purea, aggiungiamo il prodotto al cucchiaino veg, continuando a mescolare. In un'altra ciotola setacciamo la farina con il lievito in polvere ed un pizzico di sale. Aggiungiamo le polveri agli ingredienti liquidi – un cucchiaino alla volta – e continuiamo a mescolare. Scaldiamo poi la padella con un filo d'olio di semi o di olio di cocco e versiamo sopra, quando sarà molto calda, un cucchiaino di impasto. Cuociamo da entrambi i lati per 1 minuto circa e serviamo caldi i nostri pancake. Il consiglio è di impiattarli con una guarnizione abbondante di crema vegetale alla nocciola, mirtilli e fragole tagliate a cubetti e di accompagnare il tutto con un buon centrifugato di mango e pesca, per fare il pieno anche di vitamine.

### □ PER UN PRANZO IN UFFICIO SANO E GOURMET:

#### POLPETTE VEGETALI & INSALATA CON NOCI E SEMI, MELA E MANGO A

## FETTE, ACCOMPAGNATI DA PANE ALL'AVENA

o Iniziamo a preparare il pranzo da portare in ufficio, scegliendo il contenitore più adatto che possa contenere tutto ciò che andremo a cucinare. Facciamo scaldare un cucchiaino di olio in una padella abbastanza larga da contenere comodamente le polpette e cuociamo per 13 minuti a fuoco medio, girandole spesso. Disponiamo sul fondo del contenitore l'insalata, appoggiamo sopra le polpette e guarniamo con noci e semi. Tagliamo la mela e il mango a cubetti, aggiungiamoli alla schiscetta e infine condiamo con olio, sale e aceto.

o Per il pane all'avena "home made", facciamo intiepidire la bevanda vegetale a base di avena e, fuori dal fuoco, aggiungiamo il lievito di birra e lo zucchero. Mescoliamo tutto fino a che non inizieranno a farsi delle piccole bollicine sulla superficie. A questo punto aggiungiamo la farina – poco alla volta, senza fare grumi – il sale e infine il burro di soia morbido. Formiamo con le mani una pallina e sistemiamola in una ciotola oliata coperta da un canovaccio. Dopo due ore, dovrebbe aver raddoppiato il suo volume. Dividiamo la pasta lievitata in piccole palline e disponiamole sulla teglia da forno, abbastanza distanziate l'una dall'altra, per farle lievitare un'altra volta per almeno 1 ora. Trascorso il tempo della seconda lievitazione, inforniamo a 200° per 12-15 minuti ed il nostro pane all'avena sarà pronto!

## □ PER UNA MERENDA NUTRIENTE POST WORK-OUT:

TORTA PROTEICA ALLA BANANA CON GLASSA AL CAMELLO SALATO, ACCOMPAGNATA DA COPPA DI GELATO VEGETALE CON GRANOLA AI CEREALI

o Per la torta, versiamo in una ciotola: la farina, la farina di nocciole, l'amido di mais e il lievito. In un altro recipiente sistemiamo le banane sbucciate e tagliate a pezzettini, aggiungiamo lo zucchero e lavoriamo il tutto con una frusta elettrica fino ad ottenere un composto spumoso. Incorporiamo poi agli ingredienti la purea di banana, aggiungiamo il vasetto di prodotto al cucchiaino vegetale,

l'olio di semi e continuiamo a montare fino a che tutti gli ingredienti non si saranno amalgamati. Dopo aver oliato e infarinato una teglia a cerniera, versiamo il nostro composto e cuociamo la torta in forno a 180 gradi per 20 minuti. Nel mentre, prepariamo il caramello: versiamo la bevanda vegetale a base di mandorla sul fondo di una padella e aggiungiamo lo zucchero di canna. Lasciamo che lo zucchero, a fuoco medio, si sciolga ed inizi ad addensarsi fino a creare un caramello lucido. Quando la torta sarà pronta e tiepida, togliamola dalla teglia e cospargiamo la superficie di abbondante caramello. E non dimentichiamo di completare la nostra merenda con una coppa di gelato vegetale con granola ai cereali.

PER UNA CENA "STREET FOOD" TRA AMICI:  
BURGER VEGETALI GOURMET CON MAIONESE E SALSA AL GUACAMOLE HOME MADE

o Iniziamo la nostra ricetta preparando le salse, condimento indispensabile per ogni burger! Realizziamo una salsa al guacamole con mezzo avocado da lavorare con una forchetta con il succo di mezzo limone e qualche grattata di pepe. Poi, prepariamo la maionese, inserendo nel bicchiere di un minipimer un prodotto al cucchiaino di soia ed iniziamo ad inglobare aria. A filo, versiamo poi l'olio di semi freddo di frigo insieme all'olio evo. Quando avremo ottenuto una crema densa, aggiungiamo il succo di limone ed il curry. Passiamo poi a cuocere i burger vegetali in padella per qualche minuto. Scaldiamo il pane in forno o in padella e poi impiattiamo. Sul fondo del pane disponiamo un'abbondante quantità di guacamole, sopra appoggiamo il burger. Continuiamo poi con la maionese, una fetta di affettato vegano e infine un altro ciuffetto di maionese prima di coprire il tutto con il pane.

Per maggiori informazioni ed ulteriori ricette visitate anche il sito [www.prodottiabasevegetale.it](http://www.prodottiabasevegetale.it)