

I giovani riscoprono la “merenda mediterranea”

Dalla focaccia a colazione e pane e olio a metà mattina fino alla bruschetta per l'aperitivo. Con l'allungarsi delle giornate e l'insistente calura cambiano le abitudini alimentari anche dei più giovani. Secondo una ricerca dell'Associazione “**Donne e qualità della vita**” in collaborazione con **Assitol** c'è una riscoperta delle eccellenze enogastronomiche nazionali che sono i pilastri della Dieta Mediterranea.

Si può parlare di onda lunga dell'Expo o anche di esplosione del gusto Made in Italy promosso dagli chef italiani già star mondiali. Ma i segnali di cambiamento si colgono a vista d'occhio: cambiano le mode ma cambia soprattutto l'alimentazione dei millennials che hanno voglia di novità e, a causa di ritmi sempre più veloci, richiedono pasti sani ed equilibrati a qualsiasi ora della giornata. È normale vederli gettare via le vecchie abitudini e scegliere cosa, quanto e dove mangiare.

La ricerca ha coinvolto 700 giovani dai 14 ai 18 anni. A colazione il 14%, anziché cominciare la giornata con la classica brioche, predilige un alimento in grado di soddisfare il palato e rifornire l'organismo di energia: la focaccia all'olio extravergine di oliva; per il 3%, il ciambellone della nonna impastato con olio d'oliva extravergine resta il preferito. A merenda il 15% durante la mattinata o a metà pomeriggio, sceglie il pane condito con l'olio, che diventa un must eat, ed è proprio quello di cui si ha bisogno in estate. La piadina condita con olio resta un'ottimo break per il 3% dei ragazzi.

All'aperitivo la bruschetta di pane con pomodorini, origano, capperi e olio extravergine di oliva è scelta dal 17%; verdure sott'olio come melanzane, carciofini o pomodori oppure alici condite solo con olio d'oliva, un po' di peperoncino e dell'aglio fresco per il 8%; filetti di tonno crudo conditi con olio extravergine d'oliva, limone, salsa di soia, e un pizzico di sale per il 5%. Un piatto di valeriana o misticanza con semi di sesamo e girasole condito con olio per il 7%.

Infine, se si tratta di fare uno spuntino notturno, solo per i veri affamati, il 16% sceglie spaghetti aglio, olio e peperoncino; il 5% una caprese, mozzarella e pomodori con un filo di olio e il 7% una insalata di pasta o riso freddi conditi a piacere con verdura e pesce e un cucchiaino di olio. L'olio d'oliva rappresenta uno degli alimenti cardine del bel paese, dalle proprietà benefiche e curative a esso riconosciute, che possono essere sfruttate sia mediante il consumo che, in alcuni casi, mediante uso esterno. L'olio extravergine d'oliva dispone di caratteristiche tali da consentirgli di supportare l'organismo nel contrastare il colesterolo “cattivo” Ldl e nel garantire il buono stato di salute delle ossa. I polifenoli contenuti nell'olio extravergine d'oliva aiuterebbero inoltre a proteggere il cervello da forme neurodegenerative come l'Alzheimer. A beneficiare delle sue proprietà curative è anche la pelle, che ne sfrutta l'azione emolliente e lenitiva.

Secondo gli esperti, l'extravergine, abbinato a verdura o carboidrati, è ottimo per resistere al grande caldo e recuperare energie soprattutto per i più giovani. Sì quindi alla merenda con pane e olio. “L'olio



extra vergine di oliva è uno dei prodotti più amati nel mondo, è anche uno dei fiori all'occhiello del nostro export di agro alimentare", osserva Andrea Carrassi, direttore generale di Assitol. "Durante l'estate, quando spesso si mangia fuori casa, i più giovani scelgono l'olio extra vergine d'oliva, che rimane il perfetto ingrediente per tutti i tipi di abbinamenti culinari".

"Mangiare una fetta di pane con un filo di olio e sale, è un classico della dieta mediterranea, perché c'è un giusto apporto di carboidrati, di grassi, di vitamine e di polifenoli, quindi dà energia e vitalità aggiungendo sapore. Ecco perché, nella maggior parte dei casi, i giovani consumatori coinvolti nella ricerca, lo scelgono: dalla colazione fino all'ora dell'aperitivo, prima di cena può essere uno snack salutare, oppure come leggero spuntino notturno per placare la fame", conclude Andrea Carrassi.

FONTE:ADNKRONOS