

15 marzo 2022 9:17

## Gli otto cibi più trendy del 2022?

di [Redazione](#)

Che cosa mangeremo nel 2022? Il

[New York Times](#) ha recentemente pubblicato il pronostico sui cibi che saranno in voga quest'anno, negli Usa e non solo. Dai novel food avveniristici agli ingredienti esotici, dai cibi di conforto ai piatti tradizionali, nell'elenco figurano alimenti sempre più presenti anche sulle nostre tavole. Cercare di fare delle previsioni riguardo a ciò che mangeremo nel prossimo futuro non è infatti un gioco futile, ma serve a capire come sta cambiando il rapporto delle persone con il cibo, soprattutto nelle società occidentali, in cui la possibilità di attingere a tradizioni culinarie differenti consente di scegliere tra gli ingredienti e sperimentare gusti diversi. Abbiamo chiesto a un'esperta come orientarsi nella scelta, tra moda, gusto e salute.

Novità e tradizione, cibo healthy e junk food si mescolano in un panorama che, sempre di più, mostra contrasti e contraddizioni. «Le previsioni – sottolinea Grazia Sardanù, fondatrice e direttrice del Centro di Ricerca in Nutrizione Clinica e Patologie Correlate di Milano – sono in linea con un trend consolidatosi negli ultimi anni, che determina una crescente e consapevole ricerca di cibo salutare. Questa ha però come contrappunto i momenti di resa a quelli che vengono considerati 'peccati di gola', con cui soddisfare soprattutto esigenze emotive». Vediamo quindi ora i trend più significativi individuati dalla rivista americana.

**1- Street & social.** Ai primi posti nella lista delle previsioni ci sono le molte rivisitazioni di un alimento che unisce suggestioni street e successo social, si tratta della birra, una ricetta messicana a base di carne di manzo immersa in una salsa scura e piccante. In versione tacos (quesabirria) o trasformata in pizza-birria, patatine-birria, tortellini-birria, questa pietanza è diventata virale su Instagram e TikTok e sembra destinata a mantenersi stabile tra i food trend del 2022.

«È un piatto che non appartiene alla nostra tradizione – commenta Sardanù – e questo conferma il crescente ruolo del web nell'influenzare le mode e i comportamenti anche in fatto di cibo. I social rappresentano un canale potente, che bisognerebbe imparare a sfruttare anche in chiave educativa».

**2- Funghi.** Continuano a essere apprezzati gli alimenti che, per il loro sapore, possono rappresentare una valida alternativa alle proteine animali. Tra questi spiccano i funghi, che sembrano meritare il titolo protagonisti del nuovo anno. Fra le numerose varietà, emerge il king oyster, nome inglese che può corrispondere sia al pleurotus eryngii conosciuto in Italia come cardoncello, sia al pleurotus ostreatus, conosciuto come orecchione o fungo ostrica. Dal gusto simile a quello del pregiato mollusco, questi funghi sono sempre più presenti nei menu di diversi ristoranti che strizzano l'occhio alla cucina veg. «Non occorre – spiega Sardanù – importare questi prodotti da Paesi lontani. È possibile acquistarli sul mercato nazionale, con il vantaggio di un maggiore controllo sulla qualità e la sicurezza».

**3- Alghe.** Insalate acquatiche, le alghe continuano a suscitare un interesse sempre più 'pop', non solo per il loro

fascino orientaleggiante, ma anche per le ormai note proprietà nutraceutiche. Il quotidiano statunitense cita la kelp (o laminaria), che cresce abbondante lungo le sponde dell'oceano Atlantico settentrionale e nel mare di Barents. Ne esistono comunque molte varietà, anche nostrane, in vendita fresche, congelate o essiccate, in fogli, fiocchi o bastoncini, che si possono consumare crude, cotte o in polvere. «Le alghe contengono fino a 20 volte più nutrienti rispetto alle piante terrestri – chiarisce Sardanù –. Sono un concentrato di fibre e vitamine e costituiscono un alimento funzionale per vegetariani e vegani, dal momento che sono ricche di proteine e amminoacidi essenziali facilmente assimilabili. In più contengono grassi 'buoni' e una grande quantità di minerali, tra cui lo iodio, fondamentale per il benessere fisico e mentale».

**4- Drink '80.** Sono destinati a un revival anche i drink anni '80, apprezzati soprattutto per il loro aspetto. Queste bevande sono destinate a diventare trendy non più nella variante analcolica, che ha dominato il 2021, bensì in versione tradizionale, seppur rivisitata in chiave più 'salutista' e responsabile, cioè realizzata con succhi di frutta freschi, meno zucchero e liquori migliori, prodotti da micro distillerie con metodi rispettosi dell'ambiente e distribuiti secondo criteri ecofriendly. «Anche se i superalcolici non sono l'ideale per la linea né apportano alcun vantaggio nutrizionale – ammette Sardanù –, uno ogni tanto non fa male. L'importante è regolarsi con le quantità e non dimenticare mai la sicurezza».

**5- Etnico 'a domicilio'.** Indipendentemente dalle limitazioni nei viaggi internazionali imposte dal Covid, i buongustai di tutto il mondo continueranno ad apprezzare il cibo etnico, gustandone le versioni local. Tra le cucine citate dal magazine newyorkese spiccano quella indiana, nigeriana, malese e nipponica. «È uno dei vantaggi della multiculturalità – commenta Sardanù –, che permette di attingere da tradizioni differenti anche senza prendere l'aereo». Tra i cibi etnici più trendy c'è lo yuzu, un agrume rarissimo, originario della Cina o del Tibet, poi importato in Corea e in Giappone e tuttora difficile da reperire. Secondo il NYT, sarà questo il "gusto del 2022".

**6- Animal-free.** Le alternative che non comportano l'impiego di animali sembrano destinate a rimpiazzare carne e pesce, ma anche latte e formaggi. Entro fine 2022 la carne coltivata in laboratorio potrebbe ottenere il via libera per la commercializzazione dall'Unione europea e, in un futuro non troppo lontano, anche diverse specie ittiche nasceranno direttamente 'a filetti,' secondo un procedimento che assomiglia alla stampa 3D. Per il momento l'attenzione degli amanti del cruelty-free è concentrata su pollo vegetale e bacon vegani, ma anche sui 'formaggi' ottenuti dalla soia o da altri vegetali e ai sostituti del latte si aggiunge poi il nuovissimo latte di patata. «Si tratta in generale di alternative affascinanti – commenta Sardanù –, ma non credo che possano sostituire del tutto il cibo a cui siamo abituati, se non altro perché toglierebbero molto all'esperienza sensoriale data dalla vista e dalla preparazione degli ingredienti tradizionali» .

**7- Il caffè Robusta.** La specie finora considerata meno pregiata sembra destinata a surclassare l'Arabica. La ragione è da ricercare nei cambiamenti climatici, che rendono sempre più difficile la produzione di caffè e ne fanno aumentare i prezzi, determinando la necessità di orientarsi su piante più resistenti, facili da coltivare e veloci nella crescita. «La differenza principale tra le due tipologie – spiega la nutrizionista – risiede nel contenuto di caffeina, che nella varietà Robusta è quasi doppia rispetto a quella contenuta nell'Arabica. Da questo dipende l'aroma più intenso e amaro della prima rispetto alla seconda varietà, caratterizzata anche dalla possibilità di un minor equilibrio di acidi e tannini. Per assicurarsi i benefici antiossidanti di questa bevanda occorre pertanto fare attenzione alla sua qualità, legata anche alla provenienza».

**8- Caramelle.** Ciascuno ha le proprie caramelle 'del cuore' ma, secondo il New York Times, le più modaiole nel 2022 saranno le coreane dalgona. Molto simili a biscotti per forma e dimensioni, questi dolci sono venduti fin dagli anni '70, ma sono ritornati alla ribalta grazie alla presenza nella serie Squid Game. «I dolci sono il comfort food per eccellenza e le caramelle – continua Sardanù – hanno il merito di riportarci momentaneamente all'infanzia. Non bisogna esagerare ma, in assenza di condizioni di salute che rendano necessario uno stretto controllo della glicemia, non è il caso di privarsi di una piccola ricompensa di tanto in tanto».

Prevedere le nuove tendenze in fatto di cibo, capire da dove nascono e perché convivono o si alternano nell'ambito della stessa cultura è utile anche per gli esperti di nutrizione e per chi si occupa di salute in generale. «Sapere che cosa mangeremo – spiega Sardanù – consente di fare delle previsioni anche su quale potrebbe essere il nostro stato di salute nel medio e lungo termine ma, soprattutto, consente di correggere sul nascere abitudini sbagliate». La regola aurea resta, comunque, il semplice 'di tutto un po'' e l'elenco stilato dal quotidiano

di newyorkese sembra rispettarla fedelmente. «Nessun cibo – prosegue Sardanù – dev'essere demonizzato e bandito dalla dieta. Il problema è che spesso le scelte alimentari seguono un orientamento contrapposto: c'è chi mangia solo cibo spazzatura e chi si spinge verso un salutismo estremo, talvolta persino controproducente». Gli osservatori americani prevedono inoltre che a cambiare, nel prossimo futuro, saranno anche il contesto e il format in cui il cibo verrà servito. Innanzitutto, sulla scorta delle abitudini degli ultimi anni, accelerate dalla pandemia, continuerà a consolidarsi il delivery. Insomma, il cibo da asporto, assieme allo street food, diventeranno la norma, con i pasti preparati nelle cosiddette gost (o dark) kitchen, cioè cucine che producono solo per le consegne a domicilio. Questa nuova tendenza avrà conseguenze anche sul packaging che, reso necessario dal consumo in luoghi diversi rispetto al locale in cui si cucina, è destinato a diventare sempre più green, plastic free o, anche lui, commestibile.

*(Chiara Di Paola su Il Fatto Alimentare del 18/02/2022)*

## **CHI PAGA ADUC**

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

**[La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)**

**DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)**