

**L'INDAGINE** GLI ITALIANI CERCANO INGREDIENTI STRANIERI O SONO GLI ALIMENTI ESOTICI AD ATTIRARLI?

# Nella nostra cucina «piatti senza confini»



**ANTI-CRISI** Alcuni piatti etnici sono molto economici

**CHI CONSUMA** cibo etnico in Italia? Secondo l'osservatorio dell'Istituto Zooprofilattico sperimentale delle Venezie il consumatore di «piatti senza confini» è soprattutto donna, lavoratrice, sopra i 35 anni, con figli, residente al nord e con un livello di istruzione medio alto. Sono, infatti, le donne (52,5%) ad amare l'etnico più degli uomini (47,5%). Dallo stesso studio emerge che l'etnico piace e la tendenza è in crescita negli ultimi cinque anni. L'etnico non si mangia solo fuori casa, ma sta diventando di moda cucinare in famiglia cous cous, sushi e riso alla cantonese.

**IL MERITO** della diffusione di questi cibi va attribuito ai flussi di persone e di tradizioni gastronomiche diverse dalle nostre, ma anche ad Expo 2015 dove si è potuto gustare prodotti di tutto il mondo.

Inoltre il piatto etnico ha un costo contenuto e, per questo motivo, può essere un valido diversivo "anti-crisi" alla portata di tutti. Uno dei cibi etnici più famosi è il sushi, che si basa sull'abbinamento di riso e pesce crudo, a cui si possono aggiungere alghe, verdure e uova con salsa di soia. Mangiare sushi ha dei rischi, primo fra tutti quello derivante dai cibi crudi che possono essere contaminati. Fra i giovani è molto diffuso il consumo di kebab, fatto originariamente da carne di pecora o manzo tagliata a fettine e marinata con erbe aromatiche, posta su uno spiedo con parti di grasso che sciogliendosi evitano che la carne bruci.

In conclusione, i cibi etnici non sono molto dietetici anzi, secondo alcune fonti, dannosi per la salute se assunti in dosi eccessive, ma sono un mezzo di unione tra i popoli.

