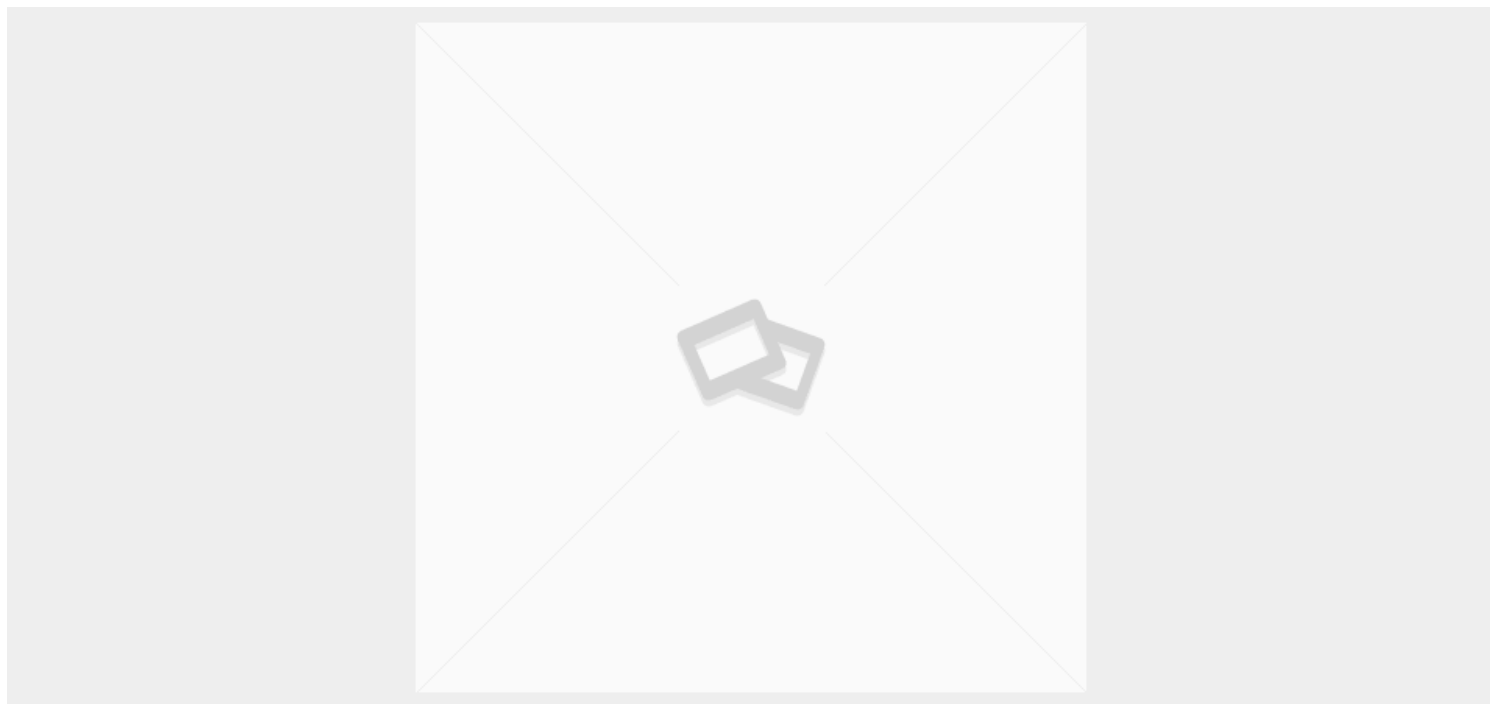


# INTOLLERANZE ALIMENTARI, ARRIVA LO "STREET FOOD HOME-MADE". PER 6 ITALIANI SU 10 IL CIBO DI STRADA SI PREPARA IN CASA

*Publicato il 17 Ottobre 2024 di Rossella Digiacomo*



**Categoria:** [POLITICA](#), [SCUOLA](#), [SINDACATO](#), [ECONOMIA](#)



*Il fenomeno dello street food continua a crescere in popolarità, conquistando palati e cuori in ogni angolo del mondo. Tuttavia, per chi soffre di intolleranze alimentari, come la celiachia, questa esperienza rimane spesso fuori portata e si opta così per lo street food preparato a casa: un modo per controllare gli ingredienti e al tempo stesso sperimentare nuove ricette in base ai propri gusti e necessità.*

Lo street food è un fenomeno in continua ascesa, capace di conquistare palati e cuori in ogni angolo del mondo. Dai mercati vibranti di Bangkok ai food trucks innovativi di New York, la cucina di strada offre un'esperienza gastronomica unica, caratterizzata da sapori autentici, ingredienti freschi e una convivialità che trascende le culture.

Oggi assistiamo a un'ulteriore evoluzione del cibo da strada: lo "street food home-made": una tendenza in forte espansione, alimentata da una crescente domanda di cibo autentico, veloce e accessibile anche da parte di **chi soffre di intolleranze alimentari** e non vuole rinunciare a nulla quando si parla di gusto. Complice anche in mancanza di una valida offerta fuori casa per chi è intollerante (31%), lo "street food home-made" conquista anche l'Italia: quasi 6 italiani su 10 (57%) preferiscono mangiare a casa preparando specialità tipiche da street food tra le mura domestiche, anche grazie all'ampia offerta di prodotti sul mercato "free from" (27%).

È quanto emerge da uno studio promosso da **Nutrifree**, brand di riferimento nel mondo del free from food, condotto con metodologia SWOA (Social Web Opinion Analysis) su 1200 italiani attraverso un monitoraggio dei principali social network, forum, blog e community lifestyle internazionali, per indagare quali sono le abitudini e le preferenze degli italiani a tavola.

Lo street food ha radici antiche e si è evoluto nel corso dei secoli, seguendo da vicino i cambiamenti della nostra società. Dai "baracchini" di epoca romana ai moderni food truck americani, il cibo di strada ha sempre rappresentato un legame con il territorio e le sue tradizioni, preservando le abitudini alimentari di ogni cultura.

Secondo un recente report della Camera di commercio di Milano Lodi e Monza Brianza, le attività di street food in Italia sono ormai 2.915 tra sedi di impresa, sedi secondarie e unità locali attive. Crescono del 3,6% in un anno e del 49% in cinque. Un settore che vale 19 milioni in Italia, di cui oltre 3 milioni in Campania e Emilia Romagna; tra le città Roma è prima con 199 attività, seguita da Milano che ne ha 194.

Tuttavia, per una parte della popolazione questa esperienza restava spesso fuori portata; parliamo di coloro che soffrono di intolleranze alimentari e per i quali la semplicità e la spontaneità dello street food possono trasformarsi in una sfida complessa. Secondo i dati (relativi al 2022) della Relazione annuale presentata dal ministero della Salute al Parlamento, quasi 252 mila italiani soffrono di celiachia. Si stima, però, che siano almeno 350 mila le persone celiache che ancora non sanno di esserlo. La presenza di glutine e di altri allergeni comuni in molti piatti di strada rende difficile, se non

impossibile, partecipare a questo rito gastronomico senza preoccupazioni.

In risposta a questa problematica, molti celiaci e intolleranti hanno trovato una soluzione casalinga: lo "**street food home-made**". Preparare piatti tipici dello street food a casa non solo permette di controllare completamente gli ingredienti e le contaminazioni incrociate, ma offre anche l'opportunità di sperimentare e personalizzare ricette secondo i propri gusti e necessità.

Cosa ha favorito l'ascesa del cibo di strada da preparare in casa? Principalmente la mancanza di una valida offerta fuori casa per chi soffre di intolleranze (31%) a cui fa seguito un'offerta sul mercato di prodotti "free from" dedicati che consentono di preparare specialità street food a casa (27%). Di conseguenza, cambiano anche le abitudini alimentari degli italiani: sono sempre più coloro che preferiscono mangiare a casa (57%) piuttosto che fuori (43%).

"Nonostante gli sforzi della ristorazione, è spesso difficile trovare locali che abbiano un'offerta sicura per chi soffre di intolleranze e in ogni modo spesso si è costretti a mangiare sempre le stesse cose. - afferma la dott.ssa Marina Ottaviani, Medico specialista in Scienza dell'Alimentazione - Lo street food home made invece consente una notevole varietà, grazie anche ai panificati diversi offerti dalle aziende specializzate, dai panini alle piadine alle focacce, oltre che cereali in grani e pasta."

Con lo "street food home-made" il cibo di strada trova la sua evoluzione nel contesto domestico grazie alla disponibilità di ingredienti freschi, alla creatività culinaria e alla voglia di offrire esperienze gastronomiche più personalizzate e salutari. Una soluzione efficace, tanto da rendere più "democratico" l'accesso di tutti alle specialità tipiche dello street food: sempre meno, infatti coloro (46%) che reputano ininfluenti le intolleranze alimentari quando si sceglie di consumare cibo di strada.

Ma quali sono le accortezze da seguire per ottenere uno street food valido dal punto di vista nutritivo? "Innanzitutto, bisogna scegliere sempre prodotti di qualità - sottolinea la dott.ssa Ottaviani - Quindi abbinare ad un cibo a base di cereali (pane, pasta, riso, piadina) un cibo proteico per il bilanciamento dei nutrienti e una o più verdure, sia crude che cotte. Se non ci sono problemi, preferire prodotti integrali, o con l'aggiunta di semi per aumentare le fibre e quindi la sazietà."

Inoltre, nei limiti di gusti e intolleranze, la dott.ssa Ottaviani consiglia di variare ruotando le scelte delle fonti proteiche tra carne, affettati, pesce, uova, latticini e legumi e preferire sempre verdure di stagione, facendo attenzione alla catena del freddo se si usano prodotti deperibili, oltre a riscaldare bene i cibi da consumare caldi.

L'attenzione alla qualità degli ingredienti, alla preparazione sicura e alla possibilità di personalizzare le ricette rende lo street food home-made una tendenza destinata a crescere e diversificarsi nel tempo. Con l'obiettivo di rendere lo street food accessibile a un pubblico sempre più ampio e di normalizzare l'esperienza del gluten free, Nutrifree ha sviluppato una linea interamente dedicata a questa esigenza. È la gamma di prodotti Food Club che copre diversi segmenti: dalla focaccia ai wrap, dagli snack aromatizzati ai panini per hamburger e hot dog, disponibili anche in formati XL.

Nutrifree supera così la logica del 'small size' tipica del gluten free, offrendo opzioni di dimensioni generose per permettere anche a chi ha intolleranze di vivere l'esperienza street food in grande.





