

HEALTHY HEDONISM OFFERTA GASTRONOMICA GUSTOSA E SALUTARE

Con intervista ad Andrin Willi (giornalista gastronomico di spicco)



Per il piacere del gusto e dell'arte culinaria



Healthy hedonism, un trend culinario che combina il piacere consapevole del gusto a una dieta sana.



Secondo la ricercatrice di tendenze Hanni Rützler, sempre più persone seguono l'healthy hedonism e si concentrano su un'alimentazione equilibrata, consapevole, variata e individuale e allo stesso tempo anche sul piacere e sulle esperienze di gusto particolari. Questa tendenza costituisce un'opportunità non solo per la ristorazione di ospedali e case di cura, ma anche per la gastronomia classica che voglia attirare nuovi gruppi target e soddisfare la domanda crescente della clientela verso una dieta equilibrata.

Prendere atto di questo trend non solo consente alla gastronomia di migliorare la soddisfazione della clientela, ma anche di ottimizzare il costo dei prodotti e aumentare il potenziale di fatturato. Un'elevata percentuale di verdure, legumi e alternative flexitarie di alta qualità svolge un ruolo importante.

La qualità e il sapore eccellente dei prodotti e dei componenti Swiss Gastro Solutions nonché la competenza e la creatività del team di cucina in termini di processi produttivi efficienti e allestimento attraente si traducono in una soluzione culinaria interessante per l'ospite.

I nostri esperti consulenti Kevin Mohler e Felix Weder hanno esplorato il trend dell'healthy hedonism, ovvero una cucina gastronomica gustosa e salutare, per metterla in pratica nel concreto e hanno sviluppato proposte e ricette invitanti integrando i componenti Swiss Gastro Solutions.

La rivista contiene anche un'interessante intervista ad Andrin Willi, professionista del settore conosciuto per i suoi podcast e i suoi contributi radiofonici e televisivi che, in qualità di epicurean consultant e content creator, ha trattato con noi l'avvincente tema di tendenza, oggi importante per molte persone. Invito i lettori a immergersi nel mondo dell'healthy hedonism e scoprire le numerose opportunità che questo trend offre a ristoratori e ospiti.

Buona lettura e saluti culinari a tutti.

Marius Gamp
Responsabile Marketing e Consulenza specializzata
Swiss Gastro Solutions



INTERVISTA AD ANDRIN WILLI

Prima di dedicarsi alla libera professione, Andrin Willi è stato caporedattore e direttore della casa editrice marmite verlags ag, caporedattore della rivista Salz & Pfeffer, caporedattore della rivista Vinum nonché reporter e moderatore di trasmissioni televisive di cucina per la Radiotelevisioni Svizzera Rumantscha. Vanta una formazione alla scuola alberghiera di Lucerna SHL e diversi anni di attività in hotel a cinque stelle in Svizzera. Oggi lavora come content creator e consulente per le questioni attinenti al gusto. Lui stesso afferma: «Amo l'artigianato, il gusto, le storie, la qualità e la lingua, così ci gioco.» Abbiamo discusso con lui del trend dell'healthy hedonism (edonismo sano).

Andrin, cos'è per te il trend dell'healthy hedonism?

Per me healthy hedonism significa sostanzialmente mangiare con gusto in modo intelligente. La grandissima varietà di forme nutrizionali ha generato incertezza nei consumatori. L'healthy hedonism offre un approccio molto individuale che consente di seguire una dieta variata e gradevole nutrendosi in modo sano. Il cibo non va visto e inteso esclusivamente come una medicina, ma deve essere accompagnato dalla creatività per aumentarne il piacere.

Dove ritieni che sia nato questo trend?

Il tutto è iniziato quando nell'antichità si sono definiti il piacere e il godimento dei sensi dal punto di vista filosofico.

Oggi ci troviamo di fronte a un fenomeno globale e all'esigenza di definire sé stessi attraverso una dieta sana e gustosa. Quando parlo di «sano», per me questo implica anche la salute del nostro pianeta.

A quale gruppo target è riconducibile questo trend?

Si tratta di persone che amano lo sport e il movimento, che si preoccupano di mangiare in modo sano e che a un certo punto si rendono conto che la salute fisica, che logicamente include anche la salute mentale, è un bene prezioso. E che essa, a dispetto di ogni previsione negativa, non può essere mantenuta solo integrando l'alimentazione con polverine, beveroni e compresse. Chiunque vede la propria alimentazione come un mix variato, consapevole ed energizzante di cibi e la associa al termine «piacere», definibile individualmente, sposa perfettamente il trend dell'healthy hedonism.

Quali formati della ristorazione fuori casa consentono di attuare questo trend e trarne vantaggio?

Le possibilità sono tante, dalla colazione equilibrata e invitante all'offerta di fast good per il pranzo, via via fino ai prodotti da forno, agli snack e persino ai distributori automatici negli orari marginali. Anche nel settore alberghiero di lusso e in quello ospedaliero e assistenziale esistono ottime offerte già collaudate in grado di mettere in atto concretamente questo trend culinario con contenuti accattivanti.

Cosa occorre per un'attuazione di successo?

Naturalmente anche in qualità di professionista è importante pensare a un'alimentazione sana e proporre un'offerta gastronomica confacente anche sotto questo punto di vista. Chiedersi ad esempio che ruolo svolgono noci, frutta, verdura e proteine vegetali nella dieta e verificare se gusto e piacere sono il fulcro dei piatti. In generale credo sia importante che anche la preparazione delle pietanze avvenga in un'atmosfera in cui è possibile divertirsi e sfoderare la propria creatività. L'ho notato con la monaca Jeongkwan Snim in Corea. Nel suo ristorante i pasti sono estremamente importanti anche per tutti coloro che lavorano in cucina, perché cucinare non è altro che una trasmissione di energia. Ciò significa che le cuoche e i cuochi dovrebbero prendersi il tempo di mangiare bene e in modo sano. Sì, secondo me con healthy hedonism si intende anche prendersi il tempo per mangiare.

Di cos'altro bisogna tenere conto per garantire un buon risultato nonostante le sfide del settore?

Se si lavora prevalentemente con cibi di origine vegetale e li si usa per creare contenuti gastronomici, questo potrebbe avere un impatto positivo sul costo dei prodotti. Anche i processi efficienti, con una chiara separazione tra produzione e lavorazione, e l'integrazione di prodotti convenienti, sia realizzati in casa che acquistati, sono di aiuto.

Come valuti la sostenibilità di questo trend?

Siamo solo all'inizio. Sono convinto però che tutto ciò che ha a che fare con la salute, sia essa personale o del pianeta, continuerà a svolgere un ruolo importante nell'alimentazione anche in futuro.

Caro Andrin, grazie mille per questa intervista interessante.

TREND INSIGHT



L'healthy hedonism è un trend culinario che unisce il gusto alla salute. Il termine è composto dalla parola «healthy» (sano) e «hedonism» (piacere). Questa tendenza indica il desiderio di assaporare pietanze deliziose senza perdere di vista la salute. Non si tratta di una dieta astratta con valori nutrizionali e tabelle delle calorie, ma della creazione di esperienze positive attorno a sapore, varietà, qualità e sostenibilità.

L'attenzione si concentra quindi su un'alimentazione equilibrata, non solo ricca di sostanze nutritive ma anche di gusto e piacere. Anziché basarsi su restrizioni e rinunce, l'attenzione si focalizza sull'abbinamento di cibi sani e gustosi.

Il trend dell'healthy hedonism è nato dalla crescente consapevolezza per la salute e il benessere, unita al desiderio del piacere e del divertimento culinario. Già nel 2015 il Food Report di e con Hanni Rützler aveva parlato di «soft health», che andava in una direzione simile. In effetti oggi constatiamo che il piacere dei sensi, unito a un approccio flessibile e molto personale all'alimentazione, per molte persone acquista un'importanza sempre maggiore.

Per i consumatori il desiderio di seguire uno stile di vita equilibrato, accompagnato dalla gioia per il cibo, non è più una sfida difficile grazie per esempio a un'offerta sempre più ampia in tal senso. Offerte ottimizzate dal punto di vista nutrizionale e presentate in modo invitante invogliano gli ospiti a mangiare in modo sano e gustoso.

Con una percentuale strategicamente definita di prodotti convenience, questo tema di tendenza può essere realizzato facilmente.



HEALTHY HEDONISM NELLA GASTRONOMIA CLASSICA





L'healthy hedonism può essere attuato nella gastronomia classica con offerte fast good personalizzabili e una comunicazione con riferimento a valori etici oppure nutritivi inerenti a pietanze e ingredienti.

In generale la gastronomia classica può vedere nel trend dell'healthy hedonism un'opportunità per svilupparsi ulteriormente e allo stesso tempo per soddisfare le esigenze degli ospiti in fatto di gusto e salute.

I NOSTRI CONSIGLI

7613312084519	Petto di pollo fritto (pz. ca 125 g)
7616800631172	CULINARIUM Patate dolce a dadini
7616800662657	Hummus
7616800631158	Ceci
7616800663098	Salsa Thai Panaeng Curry



HEALTHY HEDONISM NELLA GASTRONOMIA CLASSICA

A titolo di esempio del trend dell'healthy hedonism, alcuni aspetti da sfruttare nella ristorazione classica:

POSSIBILITÀ DI
PERSONALIZZARE
I PIATTI

MENÙ
PERSONALIZZATI
E PROCESSI
SEMPLICI

MENÙ

Antipasti

Insalata mista

Insalata di foglie fresche con verdure biologiche di stagione di Rütihof

Zuppa di stagione

Deliziosa zuppa a base di verdure biologiche di stagione di Rütihof

Insalata di bulgur

Insalata di bulgur ottomano con ingredienti autentici del mercato settimanale

Personalizza il tuo antipasto: pancetta / croccante fatto in casa / peperoncino

Piatto principale

Homestyle Burger / Homestyle Burger vegano

Hamburger con polpa di manzo 100% biologico di Erlenhof o hamburger alla griglia con proteine di pisello / lattuga, pomodori, cipolle glassate e cetriolini fermentati di Rütihof / salsa fatta in casa leggermente piccante / Scegli le tue patatine: patatine dolci o patatine rustiche.

Guance di vitello brasate

72 ore di brasatura sous vide di guance di vitello dell'Erlenhof con succo pregiato / carote glassate / Rösti fritto croccante / Personalizza il tuo rösti: con cipolle / pancetta / uovo al tegamino

Thai Curry

Delizioso curry thailandese (verde o pandaeng) / Combinazione di verdure dall'Estremo Oriente. Personalizza il tuo riso cotto al curry: con fettine di pollo / sminuzzato Vegi Planet / tofu

Esperienza Leaf to Root

Dalla foglia alla radice di carota di Rütihof. Carota fermentata e grigliata, delizioso succo di carota, cotta con buccia e radice, carota croccante con foglia di carota. Da scegliere: bulgur, riso o rösti

Mini-Coupes

Dolci su piccola scala

Banana Split

Affogato al caffè

Dame Blanche

Cold Hug

Drinks

Coffee

Ice / Hot Tea

Thai Tea

Soda

Infused Water

TECNICHE
DI COTTURA
DELICATE

QUALITÀ
EVIDENZIATA
DEGLI INGREDI-
ENTI

ESPERIENZE
CULINARIE

CREATIVITÀ
GASTRONOMICA

COMUNICAZIONE
TRASPARENTE
DELLE INFOR-
MAZIONI

Informazioni interessanti su: nostri partner / origine / allergeni / metodi di cottura





I NOSTRI CONSIGLI

7616800665498 Bulgur

7616800564920 Mix di verdure cina

7616800647081 CULINARIUM Broccoli 40 - 70 mm

7624290004000 I GELATI Sorbetto Mango

7616800662268 Spezzadino di manzo precotto

**OPPORTUNITÀ DELLA
RISTORAZIONE COLLETTIVA
GRAZIE ALL'HEALTHY
HEDONISM**



Un'altra tendenza riconducibile all'healthy hedonism è la nouvelle cantine. Questo trend è un movimento gastronomico nato negli scorsi anni che punta a reinterpretare in veste contemporanea la ristorazione della mensa aziendale. I ristoranti del personale erano o sono tradizionalmente associati a cibi semplici e talvolta poco salutari. Come la nouvelle cantine, il trend dell'healthy hedonism mira a cambiare questa percezione e a trasformare le mense aziendali in luoghi che offrono pasti sani e di qualità nonché pregiati dal punto di vista culinario.

Di seguito alcuni aspetti che associano e allargano il trend della nouvelle cantine all'healthy hedonism.

1. Offerta di opzioni sane, equilibrate e invitanti
2. Prodotti convenience abbinati a prodotti locali freschi
3. Ricchezza e varietà abbinata a processi operativi semplici
 1. Sicurezza HACCP
 2. Sicurezza della dichiarazione
 3. Sicurezza dell'etichetta
 4. Eco Score, dati delle pietanze e offerte



I NOSTRI CONSIGLI

7616800636986	VEGI PLANET Strisce
7616800658032	Salsa per insalate miele-senape 5 L
7616800658810	VEGI PLANET proteina con piselli-burger griglia (pz. ca 115 g)
7616800654331	Lenticchie
7616800575254	Penne Fiorentina IQF



**HEALTHY HEDONISM
IN ISTITUTI COME CASE
DI CURA E OSPEDALI**





L'attuazione dell'healthy hedonism nelle case di cura e negli ospedali richiede un approccio olistico che tenga conto sia delle esigenze nutrizionali che dell'aspetto del piacere degli ospiti. I seguenti punti possono essere di aiuto.

1. Adeguamento piano strategico dell'offerta

Grazie ai componenti polivalenti Swiss Gastro Solutions, le fonti di proteine e carboidrati possono essere facilmente sostituite e combinate fra loro. Ciò significa che è possibile pianificare con successo garantendo nel contempo una dieta sana e gustosa.

2. Presentazione invitante

Il cibo deve essere presentato in modo moderno e in stoviglie esteticamente belle. Gli ingredienti freschi vanno usati anche come componenti ben visibili delle pietanze, ad esempio per condire o guarnire.

3. Sicurezza dei processi nella gastronomia ospedaliera e assistenziale in relazione all'healthy hedonism

L'impiego di una quantità intelligente di prodotti convenience rende sicuri i processi gastronomici dell'istituto. Questo include aspetti quali:

1. sicurezza della dichiarazione = food safety
2. sicurezza dell'etichetta in materia di sostenibilità e provenienza
3. sicurezza dei processi e della riuscita grazie a processi semplici

I NOSTRI CONSIGLI

7616800633848 Risotto alla milanese

7616800622958 Salsa India Tikka Masala

7616500927193 TORRICELLA Riso Basmati 10 kg

5413835100237 Nidi di tagliatelle

7616800585604 Sugo legato

HEALTHY HEDONISM NEL SETTORE DEI NUOVI FORMATI GASTRONOMICI



Poiché il settore della gastronomia è in continua evoluzione, nascono di continuo nuove idee e nuove opportunità per mangiare fuori casa. Associato all'infinte food, ovvero al mangiare ovunque e a qualsiasi ora, il trend dell'healthy hedonism è uno stile di vita sano 24/7.

Grazie all'unione di queste due tendenze è possibile rivolgersi a un gruppo target sempre più grande. I nuovi formati gastronomici del settore del take away sono fortemente sollecitati a personalizzare l'offerta, adottare processi rapidi e semplici in cucina, lavorare in spazi ridotti e soddisfare la domanda di cibi freschi e locali del gruppo target.

Una comunicazione semplice, chiara e orientata al gruppo target in negozio o nel punto vendita semplifica i processi di ordinazione e di pagamento. Grazie alla sicurezza dei prodotti Swiss Gastro Solutions in fatto di dichiarazione ed etichetta, le informazioni riguardanti i prodotti usati sono sempre a portata di mano.



I NOSTRI CONSIGLI

7616800658247	AHA Dressing Italian 60g
7616800631134	Quinoa miscelato
7613312088494	Filetto di trota bianco con pelle (pz. 130-160 g)
7617014172659	DELICATERRA Noci 750 g
7616800658957	VEGI PLANET Falafel (pz. ca 18 g)

HEALTHY HEDONISM NEL MONDO DELLE BEVANDE





I NOSTRI CONSIGLI

7617500231167	Schweppes Tonic Water 0.5 L
6430056289557	Celsius Peach Vibe Can 0.355
8001160004329	Gatorade Cool Blue 0.75 L
7617500195278	Valais 0.75 L
7617500198750	Valais Botanical Lamponne & Verveine 0.75 L

L'healthy hedonism è un'idea che si applica anche al mondo delle bevande per combinare il piacere di mangiare e bere bene a uno stile di vita consapevole e salutare.

Cocktail e mocktail sani: bar e ristoranti creano cocktail e mocktail con ingredienti freschi e di qualità. In particolare prende sempre più piede il trend delle bevande analcoliche. I mocktail, come pure i cocktail, prevedono l'impiego di succhi freschi, erbe aromatiche, verdure e persino superfood per creare bevande a basso contenuto di zuccheri e con un valore nutrizionale più elevato.

Bevande funzionali: i consumatori attenti alla salute mostrano un crescente interesse per le bevande funzionali, che non sono solo rinfrescanti ma offrono anche ulteriori benefici per la salute. Tra queste figurano le bevande con proprietà probiotiche e ingredienti ricchi di vitamine.

Bevande superfood: l'integrazione dei superfood nelle bevande sta diventando sempre più popolare. Frullati e succhi di frutta con ingredienti come semi di chia, spirulina, açai o curcuma sono da tempo disponibili quali varianti salutari e gustose in molti luoghi.

Trend del caffè: il trend del caffè continua, con particolare attenzione al caffè di alta qualità, alle torrefazioni speciali, alle varietà di origine sostenibile e ai metodi di preparazione innovativi.

Bevande fermentate: le bevande fermentate come la kombucha e il kefir d'acqua si stanno diffondendo sempre di più grazie alle loro proprietà probiotiche e al sapore rinfrescante.

Tutte le informazioni sull'interessante assortimento di bevande Aproz sono disponibili su aproz-gastro.ch.

Marchi prestigiosi, insieme per voi.



pastanova

salsanova



HUTTWILER
GLUTEN FREE



CAFÉ ROYAL
SWITZERLAND

Inflagranti
Caffè

DELIZIO

