**“PER ME UNA BIRRA”, IN ARRIVO LA WEB APP DEDICATA ALLE DONNE**

**CHE AMANO ACCOMPAGNARE I LORO PIATTI PREFERITI CON UN CALICE DI BIRRA (0,20 L):**

**50 ABBINAMENTI, DI TENDENZA, ALL’INSEGNA DEL GUSTO E DEL BENESSERE**

*AssoBirra presenta la web app di “Birra io t’adoro”, “Per me una birra” (*[*www.permeunabirra.it*](http://www.permeunabirra.it)*), pensata per le giovani donne under 35 che amano gustare questa bevanda senza rinunciare a mantenersi in forma. 50 ricette selezionate e interpretate da un team di esperte e abbinate a un calice (0,20 l) della birra giusta, in un viaggio alla scoperta della nuova tendenza foodie che sa mettere d’accordo gusto e bilancia e sancisce il cambiamento di un’epoca. Perché la birra oggi è sempre più donna: 6 su 10 la consumano regolarmente e il 43% beve birra perché si abbina bene al cibo.*

*Per ogni abbinamento (dalla pasta alla carne, dal crudo al pesce, fino alle ricette vegetariane e alla pizza) oltre alla ricetta anche l’indicazione delle calorie totali e un commento nutrizionale. L'iniziativa sarà online dal 23 settembre e potrà contare sulla testimonianza di una appassionata d’eccezione come la campionessa di tuffi Tania Cagnotto.*

Giovani, amanti della buona cucina, ma sempre attente alla linea. Non rinunciano ad essere trendy a tavola, come nella vita, senza mai apparire sopra le righe, proprio come la loro bevanda preferita: la birra. È **a questa generazione di donne, le cosiddette Millennials, che “Birra io t’adoro” dedica la web app “Per me una birra”**, pensata per raccontare le nuove tendenze gastronomiche della cucina italiana contemporanea che piace alle donne (dal crudo, al vegetariano, alla pizza gourmet, tra ingredienti di una volta e ricette fusion) in **50 piatti accompagnati dalla birra, bevanda simbolo di gusto e leggerezza**.

**Sei donne su dieci, infatti, la bevono con regolarità** (da una a 3 volte a settimana), come rivela una ricerca **NextPlora-AssoBirra,** **“Le donne che bevono birra: consumo e vissuto”**, realizzata su un campione di 300 donne rappresentativo della popolazione nazionale tra i 18 e i 35 anni. Per 3 su 10, inoltre, è la bevanda alcolica preferita. Tratti tipici femminili nel consumo di birra sono **la moderazione** (con solo 14 litri pro capite sono le ultime in Europa) e **il consumo a pasto** (il 43% beve birra perché si abbina bene al cibo).

Queste donne **amano la buona tavola ma senza estremismi** (l’82% si definisce una buongustaia, il 79% non resiste alla tentazione della buona tavola ma il 62% fa attenzione a mangiare equilibrato, il 61% segue la dieta mediterranea e solo il 15% usa prodotti dietetici): **Apprezzano la birra e la conoscono meglio delle loro mamme e zie** (20 anni fa solo 2 italiane su 10 si avvicinavano a questa bevanda) **eppure sono ancora vittime di alcuni pregiudizi**. Da un lato, una su 2 (54%) sa che è fatta solo con ingredienti naturali e molte ritengono che sia più naturale del vino (60% vs 30%). D’altra parte, pensano ancora che sia meno adatta del vino ad una dieta bilanciata (25% contro il 65% della bevanda di Bacco). Ed è ancora alta la percentuale di quante ritengono, erroneamente, che faccia ingrassare (49,9%) e che sia troppo calorica (47%), mentre per il 27% la birra non sarebbe parte della dieta mediterranea.

**“Per me una birra”, una guida ai menù più amati dalle giovani foodies**

La risposta a questa passione per la birra e ai falsi miti duri a morire arriva dalla web app AssoBirra **“Per me una birra”,** **online sul sito** [**www.permeunabirra.it**](http://www.permeunabirra.it)(ma cliccabile anche dal sito AssoBirra [**Birraiotadoro.it**](http://www.birraiotadoro.it/)). Uno strumento di servizio per le donne realizzato da un **team tutto al femminile di esperte** **di cibo&lifestyle,** che ha selezionato e rielaborato **50 ricette contemporanee e classici rivisitati, accompagnandoli a un calice da 0,20 l della giusta birra,** la bevanda da pasto che più di tutte incarna il fenomeno foodie. Dalla blogger e food reporter **Sandra Salerno**, che ha scelto i piatti, alla chef e consulente **Stefania Corrado**, che li ha interpretati, il tutto condito dai consigli nutrizionali della specialista in Scienza dell’alimentazione **Evelina Flachi** e arricchito dalle foto evocative delle ricette realizzate dalle fotografe specializzate in food **Francesca Brambilla e Serena Serrani.**

**Assobirra: “il consumo femminile di birra? il simbolo di un cambiamento generazionale”**

*“La generazione delle Millennials -* spiega **Filippo Terzaghi, direttore di AssoBirra** - *è stata capofila di un cambiamento di approccio epocale nei confronti della birra. La web app “Per me una birra” rispecchia i gusti della donna moderna, portavoce di un nuovo modo di vivere e pensare la gastronomia italiana. Anche per questo abbiamo voluto un team di donne per la selezione di 50 ricette della cucina italiana contemporanea, che l’abbinamento con la birra reinterpreta e valorizza. Il formato che abbiamo scelto è la “birra piccola” da 0,20 l, la quantità più indicata dagli esperti per un consumo prudente e consapevole di alcol, oltre che il formato più gettonato dalle italiane. Nel raccontare la naturalità e la leggerezza di questa bevanda e la sua versatilità con i piatti più amati dalle italiane, AssoBirra ne raccomanda il consumo di birra a pasto o a ridosso del pasto. Un approccio responsabile alla birra è compatibile con uno stile di vita attivo, attento alla salute e al benessere”.*

**Sapori, abbinamenti e calorie: a ogni donna la sua ricetta ideale**

“Per me una birra” è un motore di ricerca semplice e intuitivo che dà la possibilità di navigare attraverso **7** **categorie** - **veggie, crudo, dal mondo, pasta, carne, pesce, pizza** - epermette discegliere quella più adatta al nostro stile di vita e alle esigenze del momento.

Ogni **ricetta** è **associata alle calorie corrispondenti** (suddivise in: “meno di 400 kcal”, “tra 400 e 600” e “oltre 600”, incluso l’apporto della birra indicata per l’abbinamento) e **a diverse occasioni della giornata**: la pausa pranzo, l’aperitivo del venerdì con le amiche, la cena del sabato o il pranzo della domenica. E infine, p**er le native digitali, è stata pensata anche una sezione social che racconta il mondo della birra in 10 tweet**, da condividere sulle proprie piattaforme online.

**7 stili di birra per 50 piatti trendy della cucina italiana: un “matrimonio” sano e naturale**

**Gli stili protagonisti della web app “Per me una birra” sono quelli più facilmente reperibili sul mercato:** le più classiche birre chiare (Lager e Pils), quelle di frumento (Blanche, Weizen), la struttura di Bock e Abbazia, passando per l’universo delle Ale. Ognuna di queste birre, servita alla corretta temperatura e con la giusta quantità di schiuma, contribuisce a riscoprire i sapori (vecchi e rivisitati) dei **50 piatti più amati dalle giovani italiane**, che non sfigurerebbero nel menù di un ristorante, **facili da replicare in casa** per una serata speciale con le amiche… o per una “schiscetta” tutta gusto e leggerezza da portare in ufficio per la pausa pranzo.

Ad esempio un primo piatto fusion come i **“Tubetti di Gragnano, ragù di coniglio al profumo di timo e curry thailandese”** si sposa bene con i profumi di una *Blanche*, per **un totale di 556 kcal**.Il sapore speziato di una ***Weizen***  arricchisce una pausa pranzo light con “**Sarde in saor e aspretto di pomodoro”**, **465 calorie totali** che uniscono al piacere di una birra gli Omega 3 delle sarde e la vitamina C e il licopene dei pomodori. Mentre se preferiamo un piatto di pesce raffinato e allo stesso tempo leggero, possiamo provare a cucinare le **“Patate viola al vapore, panna acida e caviale”** da mettere vicino al luppolo di una *Pils*, per un totale di sole 350 Kcal.Un altro assaggio veloce e chic è il **Salmone affumicato, pane nero, burro demi-sel, aneto e chips di barbabietola**, ottimo con la grinta di una *Bock* rossa e 339 kcal a porzione in tutto. Mentre con un crudo come la **Tartare di bufala e crudo di asparagi** una *Strong* *Lager* esalta la nota ferrosa degli asparagi, tanto ostica per il vino… in 460 calorie.

E che dire del classico **Pizza&birra**, l’abbinamento preferito dalle donne (49%) per la cena fuori del sabato sera? Nella web app c’è una sezione dedicata… con licenza di sfiziosità: la ***Blanche*** è perfetta con la “**Focaccia con chévre, rape rosse e noci**”: solo 455 kcal e il piacere di una birra sposa “superfoods” come rapa rossa e noci, ricchi di minerali, antiossidanti e fibre.

**Evelina flachi: “la birra non ingrassa e va a braccetto con gusto e benessere”**

***“****Oggi per mantenere il benessere e prevenire problemi comuni di salute, –* **dichiara Evelina Flachi, specialista in Scienza dell’alimentazione** *- è possibile* ***coniugare gusto e leggerezza*** *anche* ***nelle ricette abituali****. Gli abbinamenti scelti per la web app ‘Per me una birra’ ricordano e rivisitano i sapori della tradizione, con qualche ‘incursione’ in altre culture alimentari, e danno alle donne la possibilità di capire come mantenere la forma a tavola senza rinunciare al piacere di un buon piatto. E a tavola un bicchiere di birra sta benissimo. Anche perché non è vero che la birra ingrassa, come ancora credono alcune donne. L’aumento di grasso dipende, semmai, da un eccesso di calorie totali assunte nella giornata rispetto ai propri consumi abituali. E la birra ha valore calorico medio che può non incidere su questo problema”.*

**tania cagnotto: “birra, un piacere che mi posso concedere, specie nel weekend. basta non esagerare…”**

A confermare che ormai in Italia la birra è donna arriva la testimonianza di una “Millennial” d’eccezione come **Tania** **Cagnotto**, (v. comunicato stampa) campionessa di tuffi che tra una medaglia e l’altra non si nega il piacere di un calice di birra.*“Amo la birra e mi piace berla in diverse occasioni, dall’aperitivo con gli amici stuzzicando finger food, oppure davanti a una pizza, al ristorante o a casa. Durante la settimana ho gli allenamenti e la bevo raramente, ma nel weekend una birretta è un piacere che ci sta, eccome! L’importante è berla con moderazione, perché parliamo comunque di una bevanda alcolica. Sicuramente berla in compagnia è ancora più piacevole: al mio ritorno in Italia dai fortunati Mondiali di Kazan, il mio compagno ha organizzato una festa a sorpresa per festeggiare le medaglie e abbiamo brindato proprio con la birra!”*

**“Birra io t’adoro”, una campagna social che racconta il gusto femminile della birra**

**La Web app “Per me una birra” fa parte della campagna di AssoBirra “Birra io t’adoro**”, con cui AssoBirra è tornata in comunicazione 30 anni dopo le storiche campagne con Renzo Arbore.L’iniziativa è dedicata allegiovani donne under 35 che amano il gusto naturale e leggero della birra e **vive su un blog (**[**www.birraiotadoro.it**](http://www.birraiotadoro.it)**) e 5 profili social** (Facebook, Twitter, YouTube, Pinterest e Instagram). Obiettivo di “Birra, io t’adoro” è raccontare il lato femminile della birra, far conoscere la storia di questa bevanda millenaria e creare cultura di prodotto con l’obiettivo di sfatare alcuni luoghi comuni ancora oggi duri a morire. **Come tutte le iniziative di comunicazione promosse in questi anni da AssoBirra, muove nella direzione di una promozione della cultura della birra ispirata ad un consumo moderato, consapevole e responsabile**. Ed è quindi specificatamente rivolta ai maggiorenni, che possono scegliere se acquistare e consumare legalmente le bevande alcoliche.

**Per info ufficio stampa AssoBirra**

**INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione**

Matteo de Angelis – 06.44160834 – 334 6788708 – [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

Federica Gramegna – 06.44160856 – 373 5515109 [f.gramegna@inc-comunicazione.it](mailto:f.gramegna@inc-comunicazione.it)