**6 APRILE 2019, #CARBONARADAY:**

**I MILLENNIALS LANCIANO LA SFIDA DELLA CARBONARA DEL FUTURO**

*Si fa presto a dire Carbonara: mentre gli esperti si dividono sulla sua origine (piatto italiano o “inventato” dagli americani?), migliaia di interpretazioni la confermano come la ricetta di pasta più amata dagli under 35 e proiettata verso il futuro.*

*Il 6 aprile torna il #CarbonaraDay, la manifestazione creata dai pastai di Unione Italiana Food e l’adesione di IPO - International Pasta Organisation, che l’anno scorso ha mobilitato sui social 270 milioni di pasta lovers.*

*Su Twitter, Facebook e Instagram, 24 ore dedicate al #CarbonaraChallenge di chef, blogger, esperti e appassionati.*

*E mentre gli chef la propongono in versione street food o spalmabile, in un video il botta e risposta tra i giovani foodies e il re della Carbonara tradizionale Luciano Monosilio: si può usare la pasta integrale o quella di legumi? E qual è il formato più adatto? In altre parole, fino a che punto si può modificare la ricetta senza toccare l’Essenza della Carbonara?*

Ci sono ricette capaci di appassionarci anche fuori dal piatto. La Carbonara è il caso più eclatante, tanto da meritarsi una giornata tutta sua. Torna il **6 aprile** il #**CarbonaraDay,** l’evento voluto dai pastai italiani di Unione Italiana Food (già Aidepi), e IPO (International Pasta Organisation) che unisce appassionati e buongustai di tutto il mondo nel segno del piatto di pasta più amato e dibattuto.

**Anche nel 2019 il #CarbonaraDay si candida a evento social dell’anno:** l’anno scorso è stata coinvolta una piazza virtuale di quasi 270 milioni di persone, con ben 14mila contenuti pubblicati con l’hashtag #CarbonaraDay. Numeri tre volte superiori rispetto alla prima edizione del 2017.

Motivo in più per approfondire ulteriormente l’argomento: il dibattito si apre **domani 6 aprile, dalle 10 del mattino (CET)**.Basteràseguire gli hashtag **#CarbonaraDay e #CarbonaraChallenge** per partecipare a un evento virtuale chevedrà **blogger, food influencer, giornalisti e chef** condividere opinioni, foto e consigli su Twitter, facebook e Instagram a proposito di questo piatto e, più in generale, sul rapporto tra tradizione e contaminazione in cucina.

Se da piatto della tradizione la Carbonara è diventato cool e di tendenza nelle cucine e sui social media, è anche grazie alla passione che le nuove generazioni nutrono per questo piatto. Una ricerca realizzata da Doxa per i pastai italiani rivela che **la Carbonara è la ricetta del cuore dei 15-35enni** (assieme allapasta al forno)**[[1]](#endnote-1)**. E secondo l’Osservatorio Just Eat, app leader per ordinare online pranzo e cena a domicilio in tutta Italia e nel mondo, **è anche la pasta più richiesta del 2018 nel food delivery**[[2]](#endnote-2), con quasi 6mila kg consegnati a domicilio e i Millennials che si confermano la fascia d’età più propensa a ordinare piatti pronti da casa. E’ idealmente a loro che si rivolge l’edizione 2019 del #CarbonaraDay per dare nuova linfa al dibattito.

**DI COSA PARLIAMO QUANDO PARLIAMO DI #CARBONARA: SU INSTAGRAM 1 MILIONE DI CONTENUTI**

Quando gli under 35 parlano di Carbonara (o condividono sui social i loro risultati in cucina), la ricetta tradizionale che prevede solo 5 ingredienti per condire la pasta (guanciale, pecorino, uovo, sale e pepe) è solo il punto di partenza. Le rivisitazioni (guanciale o pancetta, aglio sì o no, tuorlo o uovo intero, parmigiano o pecorino, etc.), arrivano da gusti personali, abitudini familiari. E, **sempre più spesso, l’ispirazione arriva online**. Ad oggi oltre **1 milione sono i contenuti su Instagram dell’hashtag #Carbonara.** Un’analisi realizzata da Unione Italiana Food rivela che la Carbonara risulta il laboratorio della pasta che intercetta nuovi stili di vita alimentare e modalità di consumo, tra rielaborazioni e improvvisazioni dell’ultimo minuto e ingredienti nuovi e non convenzionali. A proposito di #CarbonaraChallenge…

**VEGETARIANA, ANTISPRECO, LIGHT O SVUOTAFRIGO: TUTTE LE SFIDE DELLA CARBONARA**

Sempre più spesso la Carbonara “fotografata” su Instagram si presenta con **un formato di pasta alternativo al classico spaghetto** (che resta comunque il più gettonato). **Tra gli altri, piace la pasta corta**, con rigatoni, mezze maniche e fusilli su tutti. E **la voglia di Carbonara si incrocia sempre più anche con la pasta integrale**, che aggiunge al piatto il benessere delle fibre e un sapore più complesso con note di bosco e legno.

A proposito di versioni alternative, vanno forte sui social anche le versioni di **Carbonara** **vegetariana**, con zucchine, carciofi, zucca, e funghi al posto del guanciale, o di **pesce (di mare e lago)**, più delicata e profumata. C’è quella “**Royal**”, **al** **tartufo**, e quella **antispreco**, dove la pasta è preparata con cottura indiretta per risparmiare acqua e energia o gli spaghetti sono quelli del giorno prima, ma in sformato. E in rete si trovano anche i consigli per la **Carbonara Light**: solo 1 tuorlo per 2 persone, guanciale sgrassato al microonde, curcuma da aggiungere al pepe.

Da un estremo all’altro, c’è chi fa di necessità virtù con la **Carbonara** **svuotafrigo**, utilizzando ingredienti sostitutivi del territorio (pancetta, speck o ‘nduja al posto del guanciale, parmigiano al posto del pecorino) perché “*non ha avuto tempo di fare la spesa*” o, più semplicemente “*aveva voglia di Carbonara”* anche se non aveva tutto il necessario “ortodosso” in dispensa. E chi invece mostra il suo amore per la tradizione postando non il piatto finito, ma veri e propri still life di **costosi ingredienti pregiati e di nicchia**, acquistati direttamente dal produttore o dal contadino.

**L’ESSENZA DI CARBONARA: E SE FOSSE STREETFOOD O SPALMABILE?**

L’ultima frontiera è, forse, l’**Essenza di Carbonara**: un piatto-concetto che della Carbonara mantiene gli elementi visivi e gustativi, e cioè cremosità, sapidità e croccantezza, ma realizzato con ingredienti totalmente diversi: un esempio è la Carbonara con una ricetta a base di pasta integrale, crema di pomodorini gialli e Tempeh. O, come hanno pensato alcuni chef (v. [Focus 1](https://www.dropbox.com/sh/ij3wmlxrla62gw0/AAAVR92d5sPYhcJdr5kOAJdma?dl=0)), **destrutturata e ricomposta per diverse occasioni di consumo.** Come il **Supplì di Spaghetti alla Carbonara** pensato da Gabriele Bonci, o la Carbonara Spalmabile firmata da Elio Sironi.

E anche quando la Carbonara si prepara secondo tradizione, ci si concede diverse deroghe: il risultato è lo stesso, ma si raggiunge in modi diversi, grazie a tutorial online o trucchi di famiglia. Per la cremosità dell’uovo è meglio una cottura a bagnomaria sopra l’acqua di cottura della pasta oppure la mantecatura a freddo in una boule lontano dai fornelli? Qual è la dimensione giusta del guanciale, quadrato o a listarelle? E la sua cottura deve essere lenta o rapida?

**FELICETTI: CARBONARA SIMBOLO DELLA PASTA CHE GUARDA AL FUTURO**

Secondo **Riccardo Felicetti, Presidente dei Pastai di Unione Italiana Food**, “*La Carbonara è il piatto preferito di molti… e anche il mio. Ognuno ha i suoi segreti e la sua versione e l’equazione della Carbonara perfetta è una sfida che appassiona milioni di foodies e chef di tutto il mondo. Abbiamo voluto festeggiare questo piatto per andare oltre l’idea di ricetta ideale. La pasta ha così successo nel mondo perché è buona e versatile e esistono ottime Carbonare che includono anche ingredienti ‘sbagliati’. Le tante versioni di questo piatto ne sono la prova: creatività e passione riescono a sopperire anche alla mancanza degli ingredienti tradizionali.*”

**UN VIDEO SULLE CARBONARE “SBAGLIATE” DEI GIOVANI E I CONSIGLI DI CHEF MONOSILIO**

Una chicca: per questa terza edizione del #CarbonaraDay, Unione Italiana Food regala ai Carbonara lovers di tutto il mondo [**un video**](https://www.dropbox.com/s/ev0m1f0x8f9bk4e/VIDEO%25COMPLETO%25CON%25SOTTOTITOLI.mp4?dl=0) **– in italiano, sottotitolato in inglese** – **sul confronto tra tradizione e innovazione** in chiave ironica e leggera. Da una parte lo chef **Luciano Monosilio**, miglior interprete della Carbonara tradizionale. Dall’altra domande e provocazioni dei **giovani studenti della community “La Cucina del Fuorisede”** che immaginano il futuro di questo piatto. Dando consigli su come realizzare una Carbonara alternativa ma rispettosa della tradizione: con la pasta integrale, con un formato diverso o con ingredienti alternativi, in base a gusti e a quello che c’è in dispensa. Il video verrà pubblicato sui canali social di WeLovePasta, la piattaforma di Unione Italiana Food dedicata agli appassionati di pasta.

**LA CARBONARA FUTURA (CON TOPINAMBUR) DI LUCIANO MONOSILIO**

Secondo **Luciano** **Monosilio** “*Per i formati, io uso gli spaghetti, ma quelli medio corti come rigatoni o mezze maniche possono ugualmente avvolgere il piatto. La pasta integrale? Dà complessità al sapore al piatto, si può fare. E chissà se un giorno proveremo ad osare anche con l’ingrediente intoccabile: la pasta. Oggi si prova l’integrale, domani potremmo averne una fatta con farina di legumi o addirittura di insetti”.*

Anche Monosilio ha accettato la sfida della Carbonara del futuro, realizzando per il III #CarbonaraDay una ricetta speciale: una “**Carbonara** **Futura**” **vegetariana** (v. [Focus 2](https://www.dropbox.com/s/ekn8ojpuqfgpvoa/Focus%202.%20Monosilio%20Carbonara%20Futuristica%20approvazioneUIF.docx?dl=0)), dove resta la preparazione e gli ingredienti base per la crema d’uovo, ma il guanciale viene sostituito con tocchetti di topinambur sbollentato e rosolato in olio d’oliva in una pentola di ferro. Anche se ci tiene a precisare che “*l’unica e vera Carbonara resta quella con il guanciale”.*

**LA CARBONARA COME ESEMPIO DI TRADIZIONE COSTRUITA**

A condurre l’appuntamento del #CarbonaraDay sarà **Eleonora Cozzella**, foodwriter, grande esperta di pasta. Dopo aver scritto “Pasta Revolution”, un libro sull’innovazione della pasta secca nell’alta ristorazione, manda in libreria proprio in questi giorni **“La Carbonara perfetta”**. Il libro è un viaggio culturale nella storia di un piatto diventato simbolo della cucina italiana nel mondo, un approfondimento che analizza il contesto della sua nascita ma soprattutto mostra ancora una volta come tradizione e innovazione siano tutt’altro che due concetti antitetici. “*Si delinea insomma una ricetta fluida* – dice **Cozzella** – *che, come mostra il libro, si è evoluta verso una forma perfetta che non è però quella originale. E dunque lascia aperto lo spazio a nuove evoluzioni”.*

**STORIA DI UN PIATTO DALLE ORIGINI INCERTE…E SE FOSSE YANKEE?**

Forse la Carbonara è così amata e replicata perché le sue origini sono incerte e nessuno, neanche in Italia, può ancora appropriarsene al 100%. Per alcuni questo piatto della tradizione avrebbe origini **più recenti di quanto si creda**. La **prima ipotesi è che l’avrebbero inventata gli americani.** Sarebbe nata **nel 1944** dall’incontro fra la pasta italiana e gli ingredienti della **‘Razione K**’ dei soldati americani (tuorlo d’uovo in polvere e bacon). Risalendo la Penisola, i militari americani accompagnavano la ‘Razione K’ agli spaghetti per integrare la dose di carboidrati. Una curiosità: l’inventore della Razione K è proprio quell’**Ancel Keys**, che, anni dopo, avrebbe “scoperto” la Dieta Mediterranea! Questa tesi è supportata anche da Marco Guarnaschelli Gotti, autore della Grande Enciclopedia della Gastronomia. La seconda ipotesi è che **il piatto sarebbe stato ‘inventato’ dai carbonai appenninici** (*carbonari* in romanesco), che lo preparavano usando ingredienti di facile reperibilità e conservazione. La Carbonara in questo caso sarebbe l'evoluzione del piatto detto ‘cacio e ova’, di origini laziali e abruzzesi. Un'ultima ipotesi ricondurrebbe l**'origine della ricetta alla** [**cucina napoletana**](https://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_napoletana). Questa tesi individua in alcune ricette presenti nel trattato del 1837 *Cucina teorico-pratica* di [Ippolito Cavalcanti](https://it.wikipedia.org/wiki/Ippolito_Cavalcanti) una possibile origine della pietanza.

1. “I giovani e la pasta”, Doxa - Aidepi 2016 [↑](#endnote-ref-1)
2. Survey realizzata su un campione di 10.000 utenti in 10 città italiane, Osservatorio Just Eat

   **Per info Ufficio stampa UNIONE ITALIA FOOD**

   **INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione**

   Matteo de Angelis 06 44160834 - 334 6788708 - [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

   Ivana Calò 06 44160837 - 324 8175786 - [i.calo@inc-comunicazione.it](mailto:i.calo@inc-comunicazione.it)

   **Responsabile comunicazione Unione Italiana Food**

   Roberta Russo 06 80910724 - 342 3418400 - [roberta.russo@unionfood.it](mailto:roberta.russo@unionfood.it) [↑](#endnote-ref-2)