**Focus 5**

**LA PASTA AMICA DELL’AMBIENTE**

**DAL WORLD PASTA DAY UNA “SFIDA” AI PASTA LOVERS ITALIANI**

**“IN 10 ANNI RIDUCIAMO LO SPRECO DOMESTICO DI PASTA DEL 50%”**

*In Italia oggi la pasta rappresenta appena il 3,5% in valore sul totale dello spreco domestico,*

*ma da qui al 2025 si può fare ancora meglio. I consigli di AIDEPI e dell’International Pasta Organisation per cercare di ridurre l’uso di acqua e di energia nella preparazione di un buon piatto di pasta.*

*Anche perché nella filiera della pasta, il 38% della produzione di CO2 fa capo alla preparazione domestica di questo alimento. Negli ultimi anni per produrre pasta si utilizza il 20% in meno di consumi di acqua e il 21% in meno di emissioni di CO2 equivalente. E un utilizzo pari a 2,5 miliardi di m3 di acqua.*

I grandi cambiamenti possono iniziare da piccoli gesti. Come preparare un piatto di pasta. Il nostro piatto nazionale **pesa appena il 3,5% in valore e un 12,5% in volume sul totale spreco domestico del nostro Paese** e **negli impatti sull’ambiente le percentuali scendono ad appena il 6,6% delle emissioni di CO2 totali e a un 8,6% dei consumi idrici**.

La pasta è uno degli alimenti più amici dell’ambiente: secondo il Rapporto di sostenibilità di AIDEPI, dal 2008 a oggi i consumi idrici si sono ridotti del 20% circa, i rifiuti recuperati sono arrivati al 95% del totale e l’emissione di CO2 equivalente è diminuita di circa il 21% . E dal palcoscenico del World Pasta Day di Expo 2015, AIDEPI (Associazione delle Industrie della pasta e del Dolce Italiane) e IPO (International Pasta Organisation) lanciano una sfida a tutti i pasta lovers, che sono la quasi totalità degli italiani: fare proprio l’obiettivo che si è posto il Parlamento europeo di ridurre del 50% entro il 2025 la quantità di cibo gettato nella spazzatura. Per la pasta significa passare da circa 6 chilogrammi annui a famiglia a meno di 3… O, possibilmente, a zero.

**Pasta: l’importanza dela fase casalinga (38%) nella produzione di emissioni di co2 eq.**

Dal campo alla tavola, l’impatto ambientale della pasta, compresa la fase di produzione e trasformazione è davvero basso. Si parla di **1 mq globale** (vale a dire la misura dell’area biologicamente produttiva di mare e di terra necessaria a rigenerare le risorse consumate durante la produzione) **per porzione di pasta**.

L’impronta ecologica di una porzione di pasta **di 80 gr**. è minima, appena **150 grammi di CO2 eq**.

Anche per quanto riguarda il consumo di acqua, la pasta è all’avanguardia. Basti pensare che un pastificio per produrre un chilo di pasta usa **non più di 3 litri d’acqua**.

Guardando in particolare alle emissioni di CO2 eq., ecco come risultano distribuite lungo il percorso dalla materia prima al piatto di pasta.

Nella fase di **coltivazione** del frumento duro (**37% totale emissioni CO2**), attraverso **tecniche agronomiche** studiate con la massima attenzione, le aziende agricole mettono in pratica sistemi di produzione che, rifacendosi a metodi tradizionali, quali ad esempio la rotazione colturale dei campi, hanno un basso impatto ambientale e un’ottima resa qualitativa, limitando, tra l’altro, l’utilizzo di fertilizzanti chimici.

L’**imballaggio** della pasta (**6%** delle emissioni di CO2 eq.) è costituito da materiali facilmente riciclabili - come il cartoncino o il classico film plastico - in modo da ridurre ancora di più l’impatto ambientale del consumo di pasta.

Nella fase di **produzione del pacco di pasta, l’impatto ambientale rimane davvero limitato:** la trasformazione industriale, che include anche la molitura, si attesta al di sotto del **15%** delle emissioni di CO2 eq. Anche la **distribuzione** si ritaglia una quota minima (**4%**) dell’impronta carbonica del pacco di pasta.

**I consigli di aidepi e ipo per preparare un piatto di pasta a “basso” impatto ambientale**

Sopriamo così che, diversamente da quanto si potrebbe pensare, **è la** **fase di cottura a casa il passaggio che più può impattare sull’ambiente di tutto il ciclo della pasta, ben il 38%** del totale dell’impronta carbonica lungo tutta la filiera.

Ecco i consigli pratici di IPO e AIDEPI per diminuire, anche se di poco, l’impatto sull’ambiente nella preparazione di un buon piatto di pasta:

* **Utilizzate solo la quantità d'acqua necessaria**, in media 1 litro per 100 grammi di pasta, ma se è corta ne serve il 30% in meno (700 ml).
* **Usare sempre il coperchio sulla pentola** per far bollire l'acqua in meno tempo e consumare meno gas.
* **Non mettere mai il sale prima che l'acqua inizi a bollire**, poiché si rallenterebbe il processo di ebollizione.
* **Utilizzare l'acqua di cottura per innaffiare le piante** in balcone ed evitare di sprecare nuove risorse idriche.

**Usa: michelle obama lancia la sua ricetta “ecologica” di pasta risottata**

Sempre con l’intento di risparmiare risorse energetiche e ridurre le emissioni, **negli States si va sempre più affermando la tendenza a utilizzare sempre meno acqua per cuocere la pasta**, anche mezzo litro per 100 grammi di spaghetti. E stanno prendendo piede le cotture (o le rifiniture di cottura) “a risotto”, direttamente in padella, nel sugo…

Recentemente **Michelle Obama si è fatta immortalare dal** [**TIME**](http://www.timeinc.com/wp-content/uploads/2015/02/Cooking-Light-March-2015-cover.jpg) con un piatto di spaghetti risottati “ecologici”. La sua ricetta (**“spaghetti pomodoro e spinaci cotti in pentola di ghisa**) prevede l’aggiunta della pasta in pentola alla passata di pomodoro, si copre il tutto di (poca) acqua bollente e si cuoce il tutto per 7 minuti con il coperchio.

**Davide scabin e la cottura in pentola a pressione: “solo in italia si risparmierebbero 17 mld di lt d’acqua all’anno”**

Un altro metodo di cottura, tipico degli anni Settanta-Ottanta, particolarmente sostenibile per l’ambiente è quello in pentola a pressione. Lo ha dimostrato **Davide Scabin,** nel suo intervento a Identità Golose 2015, preparando la pasta all’amatriciana con l’aglio, con l’obiettivo di risparmiare energia e sperimentare strade nuove per la preparazione di un alimento super tradizionale.

Scabin ha stimato che **se tutti utilizzassimo la pentola a pressione** per cucinare la pasta, in Italia ci sarebbe un **risparmio** di 224 litri d’acqua all’anno procapite (bastano infatti 200 ml di acqua invece del litro canonico), per un totale di **17 miliardi di litri d’acqua risparmiati**. Cioè più o meno l’acqua che serve a riempire 70 piscine olimpioniche.

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

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

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

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione AIDEPI**

Roberta Russo Tel. 342 3418400 – [roberta.russo@aidepi.it](mailto:roberta.russo@aidepi.it)