**Focus 4**

**PASTA, CIBO DEL FUTURO: ECCO I 5 PERCHE’…**

Buona, sana, accessibile, adatta a tutti gli stili di vita, pratica e sostenibile. La pasta è l’alimento italiano per eccellenza ed è sempre più presente su tutte le tavole del mondo – grazie a un tasso di crescita del +25% negli ultimi 10 anni, oggi ben 1 piatti di pasta su 4 serviti nel pianeta parlano italiano. Ecco i 5 motivi per cui questa eccellenza del made in Italy si candida a strumento per combattere fame e malnutrizione.

1. **… E’ BUONA**

Pochi altri alimenti al mondo riscuotono tanto successo come la pasta, specie se italiana. Secondo **AIDEPI – Associazione degli Industriali del Dolce e della Pasta Italiani** - sono circa 2 milioni le tonnellate di pasta italiana destinate alle tavole di tutto il mondo, +3,6% rispetto al 2013. Semola, acqua, passione e competenza del pastaio danno vita ad **uno degli alimenti migliori al mondo dal punto di vista organolettico**: ha un gusto che conquista, fa bene ed è alleata del benessere, è un alimento completo e saziante essendo anche apportatore di proteine. La pasta è unica perché sa essere umile, con un gusto amato da tutti nelle preparazioni più semplici; ma anche raffinata, nelle sue combinazioni con gli ingredienti più ricercati. È generosa, proprio perché estremamente adattabile; è accogliente, perché niente come un piatto di pasta è capace di riunire tutti intorno all'informale allegria della tavola e del piacere gastronomico.

1. **… E’ SANA E ADATTA A QUALSIASI STILE DI VITA**

Da tempo i nutrizionisti concordano sul fatto che **la pasta sia un alimento sano e che i suoi carboidrati complessi siano indispensabili in ogni dieta.** Specie quando la abbiniamo ad altri cibi salutari (verdure, ortaggi e olio di oliva) della **dieta mediterranea.** La digeribilità della pasta e delle sue varianti - come quella integrale - ne fanno un alimento versatile e adatto ad ogni età. Tutti possono mangiare la pasta, ed è per questo che è il prodotto alimentare più presente sulle tavole globalizzate, anche su quelle di chi segue, per scelta o per necessità, regimi alimentari particolari, come i vegetariani e i vegani. O i celiaci, che possono scegliere tra le tante la varietà senza glutine disponibili sul mercato. E non ha controindicazioni culturali o religiose… Inoltre i pasti a base di pasta e altri alimenti a basso contenuto glicemico contribuiscono a tenere sotto controllo la glicemia e il peso, in particolare nelle persone sovrappeso.

1. **E’ ACCESSIBILE**

Oggi il costo medio di un piatto di pasta è veramente ragionevole: **con 45 centesimi di euro ci si può preparare una porzione di spaghetti al pomodoro** conditi con una generosa spolverata di parmigiano. Basti pensare che un sms costa in media 15 centesimi. O che con la spesa di un pieno di benzina, circa 70 euro, un italiano ha un piatto di pasta assicurato per 6-8 mesi...

1. **… E’ PRATICA**

Grazie alla pasta, in 15 minuti circa possiamo preparare e mangiare un ottimo primo piatto, con un condimento semplice e sano. La pasta è, infatti**, l’alimento base per eccellenza:** può essere condita in modo ricco oppure semplice e veloce, ma anche asciutta o in brodo e ripassata al forno o in padella. E, soprattutto, si sposa con ogni possibile ingrediente: verdura, carni, pesce, legumi, nel segno di una alimentazione varia e sempre gustosa. È comoda da trasportare e conservare perché non ha bisogno del frigo, occupa poco spazio, è leggera, non soffre il caldo ne' il freddo.

Le qualità della pasta restano le stesse ma gli stili alimentari e di vita, oltre alle culture gastronomiche, cambiano ad ogni latitudine per cui molte aziende si stanno adeguando introducendo alcune novità: tra le **tendenze** globali degli ultimi anni, la diffusione di **formati “maxi” tipicamente italiani**, come paccheri, conchiglioni & co; la sperimentazione di **paste speciali** con impastiarricchiti di minerali, vitamine o “superfoods” (bietola rossa, rosmarino, fagioli, farina di canapa, ecc), **la pasta a rapida cottura**, più ricca d’acqua rispetto alla pasta comune e pronta in 4 minuti. E **prodotti pronti** già confezionati con il loro condimento, da cuocere nel wok (per conquistare la Cina) o “risottati” in pentola, per gli americani che non amano utilizzare due recipienti per bollire la pasta e preparare il sugo.

1. **… È SOSTENIBILE**

Tutti sanno che è un piatto squisito, ma molti saranno felici di sapere che **è anche una scelta sostenibile**. Negli ultimi anni il settore pastaio ha avviato un percorso di responsabilità che ha visto la **diminuzione del 20% dei consumi di acqua e del 21% di emissioni di CO2 equivalente**: l’impronta ecologica\* di 80 grammi di pasta è minima (pari a 1 m² globale). E non va dimenticato che la **pasta non richiede una produzione intensiva.**

**E anche a tavola, è protagonista di tanti piatti anti spreco che valorizzano gli avanzi** in piatti sostanziosi e prelibati.

L**a pasta pesa appena il 3,5% in valore e il 12,5% in volume sul totale spreco domestico**, mentre 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. Inoltre, che sia in cartone o in film plastico, **il suo packaging permette un recupero al 100% dei materiali d’imballaggio.**

*\*L'impronta ecologica è un indice statistico utilizzato per misurare la richiesta umana nei confronti della natura. Essa mette in relazione il consumo umano di risorse naturali con la capacità della Terra di rigenerarle.*

**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)