**Focus 4**

**A TAVOLA CON GLI ABBINAMENTI DELLE DONNE DI “PER ME UNA BIRRA”**

**TENDENZE FOODIE, SAPORE E LEGGEREZZA IN COMPAGNIA DELLA BIRRA GIUSTA**

Abbiamo scoperto che la birra è mediterranea, perfetta con i piatti che portiamo in tavola tutti i giorni. E ora una **web app** **esplora, nel segno della birra, le ultime tendenze gastronomiche della nostra tavola**. Che recupera **ingredienti, a** **volte dimenticati, della tradizione** e li sposa con **sapori esotici** e tecniche di cottura di altre culture, ma ormai parte del nostro stile alimentare. Un **“modello Expo” perfetto per essere interpretato da una bevanda globale e di tendenza come la birra**, che la web app AssoBirra “**Per me una birra**” ([www.permeunabirra.it](http://www.permeunabirra.it)) abbina a 50 ricette sfiziose, leggere e amate dalle donne, selezionate da un team di esperte di cibo, alimentazione e lifestyle (v. comunicato stampa). Con tanto di commento nutrizionale, dell’indicazione delle calorie e la raccomandazione di un consumo prudente e responsabile, con il consiglio di un bicchiere da 0,20 l come “porzione ideale” per accompagnare un piatto del nostro pasto. La “birra piccola”, oltre ad essere la “taglia” preferita dalle italiane, contiene poche calorie (solo 68kcal nella classica “chiara”) e poco alcol, meno di una unità alcolica (che è di circa 12 grammi).

Grazie a un motore di ricerca semplice e intuitivo, si ha la possibilità di navigare attraverso **7 categorie - veggie, dal mondo, crudo, pasta, carne, pesce, pizza -** e discegliere quella più adatta allo 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, come** la pausa pranzo, l’aperitivo del venerdì con le amiche, la cena del sabato e il pranzo della domenica. E naturalmente a uno dei sette stili di birra protagonisti, ovvero quelli più reperibili sul mercato: **Abbazia, Ale, Blanche, Bock, Lager, Pils e Weizen**.

Alcuni esempi? Gli italiani (e le italiane), si sa, sono i maggiori consumatori al mondo di pasta (26kg pro capite). La scelta potrebbe cadere sui sapori fusion dei “**Tubetti di Gragnano con ragù di coniglio al profumo di timo e curry thailandese”**, perfetta con i **profumi** di coriandolo e curaçao di una *Blanche*, per un totale di sole 556 kcal**.** Oppure su un classico di pesce rivisitato come gli “**Spaghettoni di Gragnano alle vongole e salicornia”**, da abbinare ad una *Lager* per un apporto energetico di 495 calorie.

Per una **pausa pranzo salutare e di classe**, nella schiscetta da scaldare in ufficio, potrebbe trovare spazio l’**“Hummus di ceci con polpettine di pollo alla menta”**, ottima con una *Lager* (616 kcal), oppure la “**Crema di spinaci con yogurt di capra** **e pane croccante al limone**”, con cui potremmo stappare una birra dal **sapore pieno e confortevole** come la **Weizen**. Il punto forte di questo mix (**606 kcal totali)** è la **ricchezza di minerali** come il potassio e il ferro, presenti nella patata e negli spinaci.

E che dire del **vegetariano gourmet?** In Italia **è vegetariana quasi una persona su 10**, con un’alta percentuale di donne. Non poteva mancare, allora, l’abbinamento fra birra e prodotti dell’orto, l’ultima e più intrigante tendenza di un'alimentazione sana ed equilibrata Per esempio, le **“Piccole torte di rucola selvatica, ricotta di capra e limone candito”**, perfette con il luppolo di una *Pils* (450 kcal) o la leggerezza di una **“Insalata di spinacino, semi di lino, parmigiano e limone”**, che pulirà la bocca con una *Weizen* in sole 331 kcal.

**Pesce e birra** invece è un classico mediterraneo sdoganato anche dai ristoranti stellati. E esaltato nel “**Merluzzo confit, asparagi, latte speziato e tartufo nero**” abbinato alla “grinta” di una *Bock* ambrata. Gourmandise e leggerezza in sole 471 kcal. Con il plus nutrizionale del merluzzo, che contiene **acidi grassi polinsaturi Omega 3, utili per tenere a bada l’eccesso di colesterolo** e degli asparagi, ricchi di fibre benefiche e minerali come il potassio e l’asparagina, amminoacido che favorisce un’azione diuretica naturale.

**La leggerezza della birra è perfetta con un'altra tendenza della cucina contemporanea come il crudo o il demi-cuit:** È il caso del **“Ceviche di pesce bianco”**, perfetto per un aperitivo con le amiche, da sorseggiare con una *Lager* (424 calorie in tutto) o del **“Carpaccio di capasanta, pompelmo rosa e olio alla nocciola”**, che le esperte consigliano di abbinare ad un calice di *Blanche*, con un “peso piuma” complessivo di solo 236 calorie.

Per un secondo di carne, invece, possiamo provare le “**Costolette d’agnello mandorle e lavanda**, **con la cicoria ripassata in padella**”, insieme al gusto seducente di una birra d’*Abbazia*, per un totale di 619 kcal. Un piatto salutare poiché la **carne d’agnello è ricca di fosforo, zinco, ferro, vitamina B12 e** **amminoacidi** essenziali.

Mentre se ci sentiamo cittadini del mondo, tra le nostre ricette preferite potrebbe esserci il “**Wok di pollo con funghi shiitake, cipollotto, zenzero e boch choi”**, da abbinare ad una *Pils* per un totale di 414 kcal.

**Leggerezza anche con birra&pizza?** Si può! Un sospiro di sollievo per quasi 1 consumatrice di birra su 2 **(49%), che secondo una ricerca Doxa/AssoBirra vota questo abbinamento come il must della birra in tavola nei fine settimana**. Per esempio, una **“pizza con pomodorino confit, carpaccio di baccalà e fiordilatte”** abbinata ad una *Belgian Ale* dal corpopienoapporta solo 481 calorie.

**Per info ufficio stampa AssoBirra**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Matteo de Angelis – 06.44160834 – 334 6788708 – m.deangelis@inc-comunicazione.it

Federica Gramegna – 06.44160856 – 373 5515109 f.gramegna@inc-comunicazione.it