**SEI ITALIANI SU DIECI METTONO LE STAGIONI NEL CARRELLO DELLA SPESA**

**UNA GUIDA PER ABBINARE LA PASTA CON ORTAGGI ED ERBE DEL MOMENTO, TUTTO L’ANNO**

* *Gradita sorpresa per i trenta e più milioni di italiani che provano a portare in tavola gusto e salute, seguendo il ritmo della natura e delle stagioni: arriva una Guida dei Pastai Italiani che propone come abbinare la pasta a verdure, ortaggi e erbe “del momento”.*
* *Dalle soluzioni più classiche (pomodori e melanzane d’estate, fagiolini e patate novelle in primavera), a quelle più innovative, come l’abbinamento della pasta integrale con fiori eduli ed erbe spontanee.*
* *Realizzata in collaborazione con la blogger e scrittrice Stella Bellomo, la guida è scaricabile gratuitamente dal portale WeLovePasta.*

Milano, 23/06/2022 - Uno strumento per mostrare che mangiare di stagione si può, anche con gli impegni, i limiti e la frenesia delle nostre giornate, e che la pasta è ideale e gustosa compagna, trecentosessantacinque giorni, dei prodotti dell’orto, del campo e del bosco. Ma anche un viaggio alle radici del vivere mediterraneo, che reinterpreta e attualizza in chiave moderna la triade cereali-legumi-ortaggi che ci ha nutrito per millenni… e non solo. Un esclusivo ricettario amico dell’orto e nemico degli sprechi firmato dalla blogger e scrittrice green **Stella Bellomo** e illustrato dai disegni di **Elisa Aiuti**. Con tanti consigli pratici sull’abbinamento e la conservazione di prodotti di stagione, classici e di nicchia, che con la pasta trovano una marcia in più. Tutto questo è la guida Pasta Quattro Stagioni, **realizzata dai pastai italiani di Unione Italiana Food** e scaricabile gratuitamente da[**WeLovePasta.it**](https://www.welovepasta.it/6-italiani-10-mettono-le-stagioni-nel-carrello-della-spesa-guida-abbinare-la-pasta-ortaggi-ed-erbe-del-momento-lanno/)**.**

La ricerca di uno stile di vita sostenibile, rispettoso dell’ambiente e dei cicli del nostro pianeta, è un fenomeno in rapida crescita. **Sei italiani su dieci coltivano l’orto** - urbano, condiviso, nel terrazzo o nel giardino di casa, ma è solo una parte di un fenomeno più ampio che include **il piacere di mangiare in modo semplice**, di stagione, magari con gli avanzi del giorno prima, proprio come facevano le nonne. Secondo un sondaggio di We Love Pasta su un campione di cinquemila persone, **l’80%** mette nel carrello della spesa **prodotti sostenibili**, il **60%** sceglie sempre **frutta e verdura di stagione** e il 25% prova a farlo.

**La pasta è perfettamente coerente con la ricerca quotidiana della naturalità**: parliamo di un prodotto della terra, facile da conservare e cucinare, sempre più amato dagli italiani e amico dell’ambiente, con un impatto ecologico dal campo alla tavola minimo rispetto ad altri alimenti (meno di 1m2 globale a porzione e appena 150 grammi di CO2). E **la mangiamo tutto l’anno, in media 3-5 volte a settimana**.

“*La pasta è il complemento perfetto per chi vuole mangiare in modo sostenibile e con ingredienti di stagione,* afferma **Riccardo Felicetti, Presidente dei Pastai Italiani**. *Abbiamo per questo deciso di condividere in questa guida le potenzialità della pasta andando oltre le soluzioni più note. Pasta Quattro Stagioni apre una porta, attuale e non scontata, su una dimensione sempre più attuale della Dieta Mediterranea, alleata del nostro benessere. Agli italiani il compito di esplorare questo “spazio” e aiutarsi con la fantasia per cucinare primi piatti sempre più vari, salutari e appetitosi”.*

**perché mangiare di stagione ci fa stare meglio**

**Mangiare di stagione è cultura** (la triade cereali-legumi-ortaggi ci ha nutrito per millenni), **economia** (perché acquistare una verdura nel momento di massima produzione costa di meno) e, soprattutto, **benessere**, perché mangiare un alimento nella sua stagione garantisce gusto e proprietà nutrizionali al top. Inoltre, un’alimentazione varia, curiosa e colorata, come quella di stagione, **fa anche bene alla mente**. Uno studio giapponese pubblicato su Geriatrics and Gerontology International ha dimostrato che un’alimentazione monotona, come è spesso quella degli anziani, è correlata con il declino cognitivo. La pasta è perfetta per (ri)scoprire questa varietà nel segno del gusto. Un piatto di fusilli è una scorciatoia per convincere adulti, bambini e adolescenti a mangiare più verdure, smussandone l’amaro o l’acido che le contraddistinguono in purezza.

**stella bellomo: mangiare di stagione si può e con la pasta è più facile.**

“*Sono cresciuta nella campagna biellese, godendo dei frutti del grande orto di mia nonna e grazie a questo vissuto ho appreso, fin da bambina, che cosa significa vivere la stagionalità a tavola,* commenta **Stella** **Bellomo,** food blogger esperta di green living e cucina naturale **-** *Ma vivere di stagione è alla portata di tutti, senza estremismi o sacrifici. Bastano pochi accorgimenti, come l’organizzazione di spesa, dispensa e frigorifero. La pasta ci dà l’opportunità di sperimentare tutto l’anno: fredda nelle insalate estive, confortante nelle minestre invernali… Inoltre, nuove tipologie, come l’integrale o la pasta ai legumi, o tecniche di cottura antispreco che risparmiano energia, acqua e emissioni, arricchiscono questa tavolozza.”*

**un vademecum degli abbinamenti della PASTA con i prodotti dell’orto**

Agretti, rape, topinambur, carote viola, cavolo rapa, fiori eduli e erbe spontanee: sono tante **le proposte vegetali, anche di nicchia**, che mese per mese offre la natura e la guida “Pasta Quattro Stagioni” ha valorizzato in primi e piatti unici gustosi e salutari. Alcuni esempi: da maggio ad agosto si raccolgono i **capperi**, perché allora non provarli con un’insalata di pasta estiva e tutto naso come le farfalle profumate con tonno o ricciola (anche questo un pesce di stagione), zeste di limone, timo e finocchietto selvatico? L’autunno è stagione di **zucche** e la pasta integrale con questo condimento ha una marcia in più: per esempio, ~~f~~usilli integrali con pesto di zucca e lattuga, profumati con pinoli, basilico e armonizzati con ricotta, grana grattugiato e germogli di crescione: e, per un inverno comfort, una pasta al pesto rosso di radicchio trevigiano, con frutta secca e speck a dare ulteriore intensità.

**0% sprechi, 100% gusto e semplicità: le ricette di stagione firmate da Stella Bellomo**

Tra tante suggestioni, anche quattro proposte d’autore, una per stagione, realizzate in esclusiva per i Pastai Italiani da Stella Bellomo: un trionfo di sapori e colori condensato in ricette antispreco, utilizzando anche le parti meno pregiate dei vegetali e trasformandole in deliziose ricette. A primavera, i **fusilli con pesto di asparagi e viole**. D’estate**, insalata fredda di farfalle con verdure, legumi, erbe aromatiche e fiori**, un piatto nutrizionalmente completo con un condimento crudista. Per l’autunno, **pasta al forno con ragù di lenticchie e besciamella di zucca**, una ricetta semplice e di recupero con la pasta del giorno prima e che della zucca usa anche la buccia. E, d’inverno, tutto il calore (e il risparmio energetico) di una **“one-pot pastina”, con cavolo nero, cavolo rapa e legumi**, dove il condimento e la pasta cuociono tutte assieme nella stessa casseruola.

Il vademecum “Pasta quattro stagioni” è stato realizzato nel quadro di #**PastaDiscovery**, il ciclo di approfondimenti ideato dai pastai italiani di Unione Italiana Food e dedicato all’ABC della pasta, in risposta alla “riscoperta” degli italiani di questo alimento. #PastaDiscovery vivrà in più momenti nel corso dell’anno sui canali social di WeLovePasta, community di oltre trentamila pasta lovers, con contenuti multimediali che spaziano dai talk ai consigli pratici, alla storia, scienza e cultura della pasta, alle guide e ai test di assaggio, fino alle interviste e ai contributi video di pastai, chef e food blogger.

**Per info Ufficio stampa UNIONE ITALIA FOOD**

**INC - Istituto Nazionale per la Comunicazione**

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

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

**UNIONE ITALIANA FOOD**

Roberta Russo 06 80910724 - 342 3418400 - [roberta.russo@unionfood.it](mailto:roberta.russo@unionfood.it)