



THE FAMILY DINNER ISSUE  
**Cooking Light**  
MARCH 2015

**63**  
HEALTHY  
FAVORITES

Pizza, Pork Chops,  
Tacos, Blondies  
& More

MICHELLE  
OBAMA

Celebrates  
the Fifth  
Anniversary of  
Let's Move!

p.112

"The most  
powerful thing  
people can do for  
their health  
is feed their bodies  
good nutritious  
food."

EASY  
WEEKNIGHT  
SOLUTIONS

ONE-DISH  
DINNERS

SUPERFAST  
STIR-FRIES

PERFECT  
PASTAS

(including this game-changing  
One-Pot Pasta with  
Spinach & Tomatoes)



18 giugno 2015 - “Una confezione di pasta, un po’ di pomodoro e di basilico fresco... e in 30 minuti avrete un pasto delizioso”. È la dichiarazione d’amore per il nostro piatto nazionale e per la dieta mediterranea fatta da Michelle Obama, in questi giorni a Expo Milano per raccontare i risultati della campagna anti obesità “Let’s Move!”.

Che oltre a confermare la passione per la pasta della “First Lady of food”, ribadisce la coerenza di questo alimento fatto di grano e acqua, ovvero semplicità e naturalità, con un corretto stile di vita anche a tavola,

basato su alimenti semplici, naturali, sostenibili e economici.

Capita così che Michelle si faccia immortalare dal TIME con un piatto di spaghetti (per la cover del magazine Cooking Light dedicato a cibo, salute e corretta alimentazione), proponendo la sua pasta-ricetta ecologica: “spaghetti pomodoro e spinaci cotti in pentola a pressione”: ovvero un metodo di cottura innovativo (raccontato anche da Davide Scabin nel suo intervento a Identità Golose 2015), amico della linea (niente grassi e 1/8 del sale normalmente utilizzato per la cottura) e dell’ambiente (meno acqua e gas dei fornelli). Per inciso, la pasta è anche buona, al dente e cremosa...

### **La ricetta del cuore: gli stringozzi alla carbonara “presidenziali”**

È noto che Michelle Obama (e Barack) sono da sempre fan di questo piatto, clienti affezionati de “La Spiaggia” di Tony Mantuano a Chicago, dove hanno festeggiato l’elezione alla Presidenza con un tête-à-tête a base di ravioli di ricotta e prosecco. Anche se la ricetta del cuore della prima coppia d’America sono gli stringozzi alla carbonara, in una variante chic (con uova di quaglia, carciofi e tartufo).

### **Pasta USA: conveniente, sana e ecosostenibile**

C’è da rimanere sorpresi a leggere i numeri di una ricerca dell’Associazione nazionale dei produttori di pasta (National Pasta Association): negli Usa, dove l’export di pasta italiana ha toccato l’anno scorso 151 mila tonnellate, con un peso del 7,7% in volume e del 9,5% in valore sul totale, questo alimento si sta affermando come comfort-food preferito degli americani, battendo perfino il cioccolato (56% a 44%) tra i cibi cui non potrebbero mai rinunciare. Sarà forse per questo che il 42% degli americani che hanno tentato una dieta low-carb hanno rinunciato perché mancava loro mangiare la pasta... Tra gli altri motivi del successo della pasta, il fatto che è considerata economica (78%), può essere usata in tanti piatti (78%) ed è un cibo amato da tutti (72%).

Scopriamo che gli spaghetti sono il formato preferito (40%), seguito da Spaghettoni, Gomiti, Rotelle e Penne. Mentre la salsa più gettonata è ai formaggi (37%). Seguono sughi a base di carne (32%), verdure (31%) e pesce (20%). Insomma, non è un caso che oggi gli USA figurino ai primissimi posti con 9,2 kg procapite nella graduatoria tra i Paesi consumatori di pasta.

Certo, l’Italia appare inarrivabile con i suoi 26 kg procapite annui. Ma a garantire un futuro roseo a questo alimento arrivano le nuove Dietary guidelines USA, che, per la prima volta dal 1980, introducono l’importanza dell’impatto ambientale nella scelta del cibo da portare in tavola. E la pasta, oltre ad essere nutrizionalmente valida, pratica e conveniente, può contare su un modello produttivo sostenibile nella gestione delle risorse naturali, con un packaging che permette un recupero al 100% dei materiali d’imballaggio e un’impronta ecologica minima (1 m<sup>2</sup> globale per una porzione da 80 grammi). Aprendo così un nuovo capitolo per il simbolo della dieta mediterranea, ieri piatto tipico arrivato nella valigia degli immigrati, oggi alimento vincente per insegnare agli americani a mangiare bene e sano.

“Ci fa piacere rilevare che la carbophobia non ha conquistato tutti gli americani – commenta Riccardo Felicetti, presidente dei Pastai Italiani di AIDEPI (Associazione degli Industriali del Dolce e della Pasta Italiani). Un personaggio come Michelle Obama, fautrice di una campagna anti obesità senza precedenti è il miglior testimonial globale per la pasta. Questo alimento può essere la chiave di volta per insegnare agli americani e a tutto il mondo a nutrirsi correttamente e a scoprire la dieta mediterranea”.

*fonte: ufficio stampa*