



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. Ecco i 5 motivi per cui questa eccellenza del made in Italy si candida a strumento per combattere fame e malnutrizione.



1. È 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 apporto 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.

2. È 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 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.

3. È 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...

4. È 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 né 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 impasti arricchiti 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.

5. 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.

La 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.*

fonte: ufficio stampa