

FONDAZIONE BARILLA: IL CALDO ESTIVO (E CAMBIAMENTI CLIMATICI) SI COMBATTONO A TAVOLA. ECCO 5 PIATTI GUSTOSI, SANI E SOSTENIBILI PER STARE AI FORNELLI MENO DI 15 MINUTI

- *Fondazione Barilla propone un estratto del ricettario SU-EATABLE LIFE e 5 ricette veloci, sane, sostenibili e “anti caldo”, ma soprattutto buone! Perché volersi bene e voler bene all’ambiente non significa rinunciare al gusto.*
- *Il cambiamento climatico indotto dall’uomo ha provocato un incremento di 1,2°C delle temperature globali rispetto ai livelli preindustriali. Nella regione del Mediterraneo, questo fenomeno potrebbe portare a un riscaldamento di 0.7°C nel giro dei prossimi vent’anni, per raddoppiare entro il 2050*
- *I nostri sistemi alimentari poco sostenibili, contribuendo fino al 37% delle emissioni di gas serra, hanno un impatto negativo sull’ambiente e sul clima.*
- *Ciascuno di noi può essere agente del cambiamento e contribuire a mitigare questa situazione drammatica, adottando uno stile di vita più sostenibile, a partire dalla tavola.*

Il bacino del Mediterraneo è considerato un “hotspot” del cambiamento climatico, ovvero un’area particolarmente vulnerabile. Le stime attuali mostrano come ci si aspetti, in concomitanza con estati che riscaldano ad un ritmo del 40% superiore a quello globale, una diminuzione delle precipitazioni nel breve (2025) e medio termine (2050) dal 2 al 7%, contro un aumento globale previsto tra l’1 e il 4%. Questo significa che nella regione del Mediterraneo i cambiamenti climatici e la variabilità climatica potrebbero portare a un riscaldamento di 0.7°C nel giro dei prossimi vent’anni, che raddoppierà entro il 2050¹. Tra i principali responsabili di queste condizioni avverse c’è il **cambiamento climatico indotto dall’uomo**, che ha provocato nel complesso un incremento delle temperature globali di 1,2°C rispetto ai livelli preindustriali². In questo scenario, non dobbiamo dimenticare che anche quello che mettiamo ogni giorno nel piatto ha un impatto sull’ambiente e che tutti noi possiamo dare il nostro contributo alla mitigazione dei cambiamenti in atto. Da queste premesse parte Fondazione Barilla che, in vista dell’arrivo dei mesi più caldi dell’anno e per far fronte alle alte temperature, ha estratto dal [ricettario SU-EATABLE LIFE](#), 5 ricette **sane e sostenibili** la cui cottura richiede meno di 15 minuti.

*“Il modo in cui produciamo, consumiamo, distribuiamo e sprechiamo il cibo, hanno un forte impatto sull’ambiente e sul clima, visto che i nostri sistemi alimentari contribuiscono fino al 37% delle emissioni di gas serra³. Sebbene di fronte a uno scenario tanto allarmante ci si senta spesso impotenti, esistono in realtà innumerevoli modi per contribuire a mitigare il problema del cambiamento climatico e delle alte temperature. Soluzioni semplici e quotidiane, piccoli **cambiamenti nello stile di vita** che possono innescare un’inversione di rotta, se adottati dalla maggioranza delle persone”,* ha dichiarato **Marta Antonelli, direttore della ricerca di Fondazione Barilla**. Perché, dunque, non partire dalle scelte compiute a tavola per diventare agenti del cambiamento? Quale miglior momento se non quello dell’estate per sperimentare modi alternativi, sani, sostenibili e gustosi, di mangiare?

Proprio a questo ha pensato la **Fondazione Barilla**, fornendo una serie di **consigli da seguire tutto l’anno** per mangiare sostenibile e suggerendo **5 ricette fresche, che richiedono meno di 15 minuti di cottura**, da portare a tavola nei mesi estivi.

Ma quali sono le 5 ricette identificate? Si tratta di **insalata di cereali misti e verdure, pollo ai peperoni dolci e curcuma, gazpacho, bruschette di segale con sgombro, pomodorini e menta e pesche con amaretti e cacao**. Si tratta di ricette gustose e con un altissimo livello di sostenibilità ambientale, ideali **per essere preparate** nei mesi più caldi dell’anno e che hanno bisogno di **meno di 15 minuti**. Le 5 ricette possono essere preparate con

¹ MacroGeo per Fondazione Barilla in collaborazione con la Fondazione Centro Euro-Mediterraneo sui Cambiamenti Climatici (CMCC) [“Food & Migration. Understanding the geopolitical nexus in the Euro-Mediterranean”](#), 2017

² World Meteorological Organization [“June ends with exceptional heat”](#), press release

³ Arneth, A. et al. *Climate Change and Land: an IPCC special report on climate change, desertification, land degradation, sustainable land management, food security, and greenhouse gas fluxes in terrestrial ecosystems Ch.1* (IPCC, Geneva, 2019).



ingredienti comuni, presenti in tutte le dispense, e hanno modalità di cottura “fresche” e veloci. Non sarà necessario tenere il forno acceso per ore, né trascorrere troppo tempo davanti ai fornelli: così non solo si contribuisce al risparmio energetico, ma si può godere al massimo delle giornate estive, senza stress (*vedi focus in allegato*).

LE 5 REGOLE DI SU-EATABLE LIFE PER CAMBIARE (CON GUSTO) LE NOSTRE ABITUDINI ALIMENTARI

Le ricette per l'estate che Fondazione Barilla propone sono parte del ricettario SU-EATABLE LIFE, il primo ricettario online che indica per ogni ricetta il suo impatto ambientale, ovvero l'impronta di carbonio e quella idrica. Il ricettario nasce dall'esperienza dell'omonimo progetto che mira a coinvolgere i cittadini europei ad adottare una dieta sana e sostenibile con l'obiettivo di contribuire a una sostanziale riduzione delle emissioni di gas serra e del consumo idrico connessi alle scelte alimentari: passando cioè dall'attuale impatto medio per pasto di un cittadino europeo, che “pesa” circa 1,8 kg di CO₂ eq., a circa 1 kg di CO₂ eq. emessa per pasto. Attraverso l'analisi della letteratura medica e scientifica di settore, il progetto ha elaborato 5 consigli che si pongono alla base di un'alimentazione sana e sostenibile:

1. **Preferisci gli alimenti di origine vegetale a quelli di origine animale.** Una dieta ricca di frutta, verdura, legumi, cereali integrali e frutta secca è ottima per la nostra salute ed è anche rispettosa del clima.
2. **Mangia la carne rossa solo occasionalmente.** La carne di manzo, agnello, maiale e i salumi sono sicuramente alimenti gustosi, ma se consumati troppo di frequente possono avere un impatto negativo sulla nostra salute e su quella della Terra. Cerca di non mangiare carne rossa più di una volta alla settimana.
3. **Mangia proteine di origine vegetale.** Ci sono molte fonti di proteine vegetali, che probabilmente già conosci bene! Fagioli, lenticchie, piselli e altri legumi come i ceci, ma anche le verdure a foglia verde, sono fonti proteiche versatili e sostenibili. Sono inoltre ricche di fibre e nutrienti.
4. **Parola d'ordine: varietà!** Fra gli alimenti di origine animale, le carni bianche e il pesce hanno un impatto minore sul Pianeta rispetto alla carne rossa, il che significa che puoi consumarli fino a tre volte alla settimana facendo comunque la tua parte per l'ambiente. Mangia uova e formaggio non più di un paio di volte alla settimana.
5. **Non rinunciare al gusto.** Diversifica la tua dieta, esplorando tutte le varietà di verdura, legumi e cereali integrali a disposizione. Rendi più invitanti zuppe e insalate aggiungendo una manciata di semi o frutta secca, e gusta la frutta di stagione come spuntino. Utilizza oli vegetali per cucinare e guardati attorno con attenzione al supermercato: scopri i prodotti locali e stagionali, e preparali in tante invitanti ricette.

FOCUS:

5 RICETTE SANE, SOSTENIBILI E “ANTICALDO” PER STARE AI FORNELLI MENO DI 15 MINUTI

In concomitanza con l’arrivo del caldo, sono in molti a variare la propria dieta in favore di alimenti più “freschi” in grado di fronteggiare l’aumento della temperatura. In questo senso, uno strumento utile per capire quali alimenti scegliere e quali modalità di cottura preferire è dato dal [ricettario SU-EATABLE LIFE](#) – realizzato da Fondazione Barilla - che identifica una serie di ricette, divise per stagione, a basso impatto ambientale per una dieta gustosa, sana e amica dell’ambiente. Scopriamo insieme quali sono:

INSALATA DI CEREALI MISTI E VERDURE

Tempo di cottura: circa 12 min.



Una ricetta colorata, sana e molto sostenibile in cui scatenare fantasia e creatività grazie all’aggiunta delle verdure che piacciono di più e all’uso sapiente delle spezie: il risultato è un piatto leggero e salutare.

Informazioni nutrizionali

Per porzione: 401 Kcal

Impatto ambientale per porzione:

impronta di carbonio: 185 g CO₂ equivalente

impronta idrica: 318 litri

Ingredienti per 4 porzioni

- Riso: 100 g
- Orzo: 100 g
- Farro: 100 g
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- Porri: 100 g
- Melanzane: 200 g
- Zucchine: 100 g
- Peperone rosso: 100 g
- Peperone giallo: 100 g
- Carote: 100 g
- Maggiorana: 2 rametti

Preparazione

Fai lessare riso, orzo e farro, scolali al dente e falli raffreddare allargandoli in una teglia e mescolandoli di tanto in tanto.

Intanto taglia a dadini la carota, il sedano, i peperoni e le zucchine.

Falli saltare in padella separatamente con un poco d’olio, poi uniscili ai cereali in un recipiente.

Condisci con il restante olio crudo e la maggiorana, dosando di sale e pepe.

Il consiglio dello chef

Puoi usare liberamente la fantasia (e la biodiversità offerta dalla natura) per provare questo piatto in tante varianti, con l’aggiunta di altre verdure.

Il consiglio nutrizionale

L'aggiunta di una porzione di legumi (ceci, fagioli, fave o lenticchie) rende questo piatto unico completo dal punto di vista dei nutrienti, e a base 100% vegetale.

POLLO AI PEPERONI DOLCI E CURCUMA

Tempo di cottura: circa 10 min.



Una vera esplosione di profumi e sapori, pronta in pochi passaggi.

I peperoni sono l'accompagnamento perfetto, che renderà questa ricetta sfiziosa, colorata e molto particolare.

Informazioni nutrizionali

Per porzione: 262 Kcal

Impatto ambientale per porzione:

impronta di carbonio: 505 g CO2 equivalente

impronta idrica: 619 litri

Ingredienti per 4 porzioni

- Pollo: 400 g
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 1 peperone giallo
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di curcuma
- 1 cucchiaio di curry
- Olio extra vergine di oliva 30 g
- Alloro
- Latte di cocco: 100 g
- Brodo vegetale: 500 cl
- Cumino q.b.
- Coriandolo q.b.
- 1 bicchiere di farina

Preparazione

Miscela la farina con il curry e la curcuma.

Taglia il pollo a pezzettoni, infarinalo con la farina e il curry e rosolalo con olio evo, alloro e gli spicchi d'aglio interi.

Unisci i peperoni colorati tagliati a cubi e fai cuocere il tutto per 5 minuti.

Elimina l'aglio e aggiungi il latte di cocco, il brodo vegetale e un pizzico di cumino.

Metti un coperchio e finisci la cottura lasciando sobbollire per altri 5 minuti.

Aggiusta di sale e pepe e servi con riso.

Puoi guarnire il piatto spolverandolo con coriandolo fresco tritato.

Il consiglio dello chef

La curcuma, conosciuta anche con il nome di “zafferano delle Indie”, può essere utilizzata anche nei dolci ed è particolarmente indicata con la frutta, soprattutto con le mele.

Il consiglio nutrizionale

Questa ricetta, accompagnata con il riso, è un perfetto esempio di piatto unico: proteine del pollo, carboidrati del riso, fibre e sali minerali delle verdure, e grassi dall'olio e latte di cocco.

GAZPACHO

Tempo di cottura: circa 10 minuti



Una gustosa zuppa fredda a base di verdure crude.

Un piatto tipico della cucina spagnola, perfetto per l'estate e facile da preparare, da servire come antipasto o come minestra.

Informazioni nutrizionali

Per porzione: 204 Kcal

Impatto ambientale per porzione:

impronta di carbonio: 133 g CO2 equivalente

impronta idrica: 201 litri

Ingredienti per 4 porzioni

- 1/2 peperone verde
- 1 cetriolo
- 4 pomodori rossi freschi, ben maturi e pelati
- 1 cipolla
- 1 costa di sedano
- Pane raffermo senza crosta 100 g
- Basilico fresco
- Aceto
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva (40 g)
- Tabasco
- Salsa Worchester
- Sale q.b.
- Pepe q.b.

Preparazione

Fai sbollentare i pomodori, pelali ed elimina i semi.

Pulisci il peperone e il cetriolo, lava il sedano e il basilico.

Ammorbidisci il pane con acqua e aceto.

Frulla tutti gli ingredienti per ottenere una vellutata densa ed eventualmente allungala con acqua in base alla consistenza desiderata.

Condisci il tutto con olio evo, tabasco, salsa Worchester, sale e pepe.



Il consiglio dello chef

Il gazpacho è una zuppa da servirsi fredda, che può essere guarnita a piacere da cubetti di verdure crude o da crostini.

Il consiglio nutrizionale

Questa zuppa di origine spagnola è un'alternativa ad un contorno di verdure, che non dovrebbero mai mancare, sia a pranzo che a cena.

BRUSCHETTE DI SEGALE CON SGOMBRO, POMODORINI E MENTA Tempo di cottura: circa 10 min.



Una variante insolita e gustosa di un grande classico italiano: la bruschetta. Una “cottura non-cottura” e un delizioso accompagnamento esaltano il sapore e le innumerevoli proprietà nutrizionali dello sgombro.

Informazioni nutrizionali

Per porzione: 556 Kcal

Impatto ambientale per porzione:

impronta di carbonio: 414 g CO2 equivalente

impronta idrica: 542 litri

Ingredienti per 4 porzioni

- 4 fette di pane di segale
- Sgombro fresco eviscerato 600 g
- Pomodorini 300 g
- Una manciata di foglie di menta
- Una manciata di foglie di basilico
- 4 cucchiaini di aceto di vino bianco (40 ml)
- 1 cucchiaino di aceto balsamico (10 ml)
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva (20 ml)
- Sale 15 g

Per la vinaigrette:

- Aceto di vino bianco 10 ml
- Erba cipollina q.b.
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva (10 ml)
- Sale q.b

Preparazione

Metti in un tegame alto 2 litri di acqua, l'aceto di vino bianco e il sale e porta a bollore.

Spegni il fuoco e immergi gli sgombri.

Quando con uno stecchino riuscirai a perforare con facilità la polpa degli sgombri, togliili dall'acqua.

Togli la polpa dalla lisca centrale, cercando di eliminare anche le spine più piccole.

Lava i pomodorini e tagliali in 4 parti. Condiscili con un cucchiaino di aceto balsamico, un pizzico di sale, un filo d'olio e le foglie spezzettate di menta e basilico.

Prepara una vinaigrette con 200 ml di acqua, l'aceto di vino bianco, un filo d'olio, un pizzico di sale e una manciata di erba cipollina tritata.

Passa le fette di pane in forno a 160°C per pochi minuti fino a renderle leggermente croccanti, quindi immergile nella vinaigrette per qualche minuto.

Servi mettendo al centro di ogni piatto una fetta di pane tostato alla vinaigrette, adagiandovi sopra lo sgombro e i pomodorini.

Il consiglio dello chef

Per rendere più scenografico e colorato il piatto, puoi sfilettare gli sgombri mantenendo intatti i filetti con la loro pelle. Puoi separare la carne dalle lisce con le mani o aiutandoti con un cucchiaino e una forchetta.

Il consiglio nutrizionale

L'aceto di vino e l'aceto balsamico sono ingredienti che permettono di insaporire i piatti senza aggiungere calorie, e senza utilizzare sale.

PESCHE CON AMARETTI E CACAO

Tempo di cottura: circa 10 min.



Un dessert alla frutta dal sapore avvolgente. Grande classico della tradizione piemontese, in questo piatto la frutta si sposa col gusto intenso del cacao e degli amaretti.

Informazioni nutrizionali

Per porzione: 209 Kcal

Impatto ambientale per porzione:

impronta di carbonio: 150 g CO2 equivalente

impronta idrica: 483 litri

Ingredienti per 4 porzioni

- 4 Pesche
- Amaretti 80 g
- Cacao in polvere 80 g

Preparazione

Lava le pesche e dividine ciascuna a metà, quindi con un coltello elimina il nocciolo e scava un po' la polpa intorno all'incavo del nocciolo.

Per il ripieno: sminuzza la polpa ricavata dalle pesche e tienila da parte.

Prendi gli amaretti e tritali finemente. Uniscili alla polpa di pesche e al cacao in polvere.

Infine, disponi nella teglia da forno le pesche una vicina all'altra con l'incavo rivolto verso l'alto e riempi con il ripieno.

Inforna per 10 minuti a 180°.

Il consiglio dello chef

Per rendere questo piatto ancora più goloso, puoi sostituire il cacao in polvere con del cioccolato fondente.

Il consiglio nutrizionale

Essendo la frutta l'ingrediente principale, questa ricetta può essere considerata una delle 5 porzioni di frutta e verdura raccomandate giornalmente.

BCFN PRESS OFFICE c/o INC ISTITUTO NAZIONALE PER LA COMUNICAZIONE

Simone Silvi - Senior Account Media Relations - s.silvi@inc-comunicazione.it - +39 335 1097279

Mariagrazia Martorana m.martorana@inc-comunicazione.it 333 5761268 – 06 441608 64

Chiara Natalini – c.natalini@inc-comunicazione.it - 340 261 3245