

FRISELLE, SARDE E PAPPAL POMODORO: TRE RICETTE SOSTENIBILI DELL'ESTATE 2020 FONDAZIONE BARILLA: "COL PROGETTO SU-EATABLE LIFE ABBIAMO PORTATO I PIATTI SOSTENIBILI NELLE MENSE, MA POSSIAMO GUSTARLI ANCHE IN VACANZA"

- *L'adozione di diete sostenibili è il modo migliore per rispettare l'ambiente, portando a tavola piatti che garantiscano anche un bilanciato apporto nutrizionale. Il Progetto SU-EATABLE LIFE (SEL), che ha introdotto menù sostenibili nelle mense di grandi aziende e università, presenta i primi risultati a 3 mesi dal suo lancio*
- *Le diete sostenibili, però, non vanno in vacanza con l'arrivo dell'estate. Fondazione Barilla propone 5 ricette della tradizione gastronomica regionale da provare in vacanza o a casa, nel rispetto dell'ambiente e del gusto*
- *Quest'anno Puglia, Sicilia e Toscana saranno le tre destinazioni principali scelte dai nostri connazionali che andranno in vacanza insieme a Trentino-Alto Adige e Sardegna... e per ogni regione che vai, c'è un piatto tipico sostenibile che trovi e che puoi cucinare anche a casa, quante volte vuoi*

Friselle, sarde alla beccafico e pappa al pomodoro. Saranno questi i piatti della tradizione italiana più sostenibili – perché a basso impatto ambientale – a regnare sulle nostre tavole questa estate? È possibile, visto che quest'anno, chi potrà spostarsi per una vacanza anche breve, sceglierà il Bel Paese (il 47,5% degli italiani che partiranno per le vacanze resterà in Italia anche per piccoli spostamenti). Puglia (12,4%), Sicilia (11%), Toscana (10,6%), Trentino-Alto Adige (7,2%) e Sardegna (6,5%)^[1] saranno le mete più gettonate e, partendo da questo dato, Fondazione Barilla **ha analizzato i piatti tipici di ciascuna regione e identificato quelli sostenibili, da gustare almeno una volta in vacanza nei ristoranti locali o semplicemente preparandole a casa.** Le pietanze che mettiamo nel piatto ogni giorno hanno, infatti, un impatto sulla nostra salute ma anche su quella del Pianeta: la produzione di cibo è l'attività dell'uomo che contribuisce di più al cambiamento climatico (fino al 37%), superando il riscaldamento degli edifici (23,6%) e i mezzi di trasporto (18,5%). Eppure, non tutti sanno che i piatti sostenibili possono essere anche buoni e bilanciati dal punto di vista dei nutrienti. Proprio a questo rapporto "buono e sostenibile" Fondazione Barilla ha dedicato il progetto SU-EATABLE LIFE, portando nelle mense di alcune Università e aziende, in Italia e UK, già a partire da febbraio, alcuni menù realizzati con ingredienti a basso impatto ambientale. Un'iniziativa che, nonostante l'emergenza sanitaria, ha già raggiunto risultati significativi, permettendo ad ogni utente che sceglieva i piatti sostenibili di risparmiare in media mezzo chilogrammo di CO₂ equivalente e 390 litri di acqua (virtuale) a pasto, rispetto a quelli che in media si preparano a casa. Con l'arrivo delle vacanze, Fondazione Barilla propone i piatti della tradizione da provare e riprovare per far bene alla nostra salute e a quella del Pianeta.

"Col progetto SEL abbiamo avuto la conferma che, migliorando le abitudini alimentari, gli italiani (considerando quelli di età compresa tra i 15 e i 64 anni) potrebbero risparmiare circa 14 milioni di tonnellate di CO₂ equivalente all'anno, pari al 25% di tutta la CO₂ risparmiata usando fonti rinnovabili per produrre energia (es. i pannelli solari) o alle emissioni prodotte da un volo aereo con 200 passeggeri a bordo che compie più di 16 mila viaggi intorno al mondo, e circa 11 miliardi di m³ di impronta idrica comparabile alla metà del volume idrico del lago di Como. SU-EATABLE LIFE ci insegna che è possibile portare in tavola ricette gustose, prodotte senza alterare e consumare risorse naturali in eccesso, mantenendoci in salute. Per mangiare sano, nel rispetto del Pianeta, possiamo scegliere alcuni dei piatti della nostra cucina tradizionale. Le vacanze ci portano a cucinare di più in casa e, per chi partirà, a visitare tante splendide regioni, perché non partire proprio da lì per puntare su piatti tipici che siano sani e rispettosi delle risorse naturali e degli ecosistemi?", ha dichiarato **Marta Antonelli, Direttore Ricerca di Fondazione Barilla.**

Se guardiamo al "sistema alimentare" in un'ottica più globale, per nutrire il Pianeta non serve produrre più cibo, ma trovare il giusto equilibrio. Per farlo, ciascuno di noi può fare la sua parte.

DIMMI DOVE VAI E TI DIRO' COME MANGIARE SOSTENIBILE

I primi 3 mesi di sperimentazione del progetto SEL hanno dimostrato che nelle mense coinvolte in media si è mangiato più sostenibile sia perché l'offerta era attenta all'ambiente, sia perché, facendo informazione mirata, le persone hanno

^[1] <https://www.enit.it/wwenit/it/pressroomonline/comunicati-stampa/3220-enit-turismo-promozione-italia-ripartenza-covid-vacanze-viaggi-viaggioitalia-bollettino-enit-bollettinotre-italia-italiani.html>

potuto orientarsi verso i cibi più “sostenibili”. Questo vuol dire che anche in vacanza è possibile seguire gli stessi principi: -essere curiosi delle abitudini alimentari degli altri e imparare a riconoscere il valore, per la salute e per l’ambiente, dei piatti che ci si appresta a gustare. Per aiutare gli italiani in una scelta consapevole, Fondazione Barilla, insieme allo chef Roberto Bassi, ha identificato 5 ricette della tradizione locale analizzandole dal punto di vista del loro impatto sulla nostra salute e su quella del Pianeta:

- **FRISELLE PUGLIESI AL POMODORO:** Simbolo dell’estate per eccellenza, le friselle al pomodoro sono un must in tutta Italia. Eppure, in Puglia è possibile assaggiarle nella loro “versione originale” condite con pomodoro a km 0 e con le verdure tipiche del territorio come i caroselli (cugini dei cetrioli) o le olive. Una porzione di friselle al pomodoro contiene appena 223 calorie e ha una sostenibilità ambientale molto alta visto che i suoi ingredienti pesano in termini ambientali solo 167 litri di impronta idrica e 64g di CO₂ equivalente. Per migliorare ulteriormente il valore nutrizionale, si può usare il basilico (o altre erbe aromatiche) che insaporisce i piatti e permette di ridurre la quantità di sale nella preparazione, senza rinunciare al gusto.
I CONSIGLI DELLO CHEF: per mantenere il contrasto tra morbido e croccante, bisogna fare attenzione a bagnare le friselle in modo uniforme senza tenerle troppo ammollo. Per una sferzata di gusto in più si può aggiungere il sughetto ottenuto dall’apertura delle vongole (avanzato dalla preparazione di un altro piatto) o un po’ di aceto per esaltare la freschezza del pomodoro.
- **SARDE ALLA BECCAFICO (SICILIA):** con un impatto ambientale bassissimo (278 litri di acqua virtuale e 193 g di CO₂ equivalente a porzione) e 426 calorie, le sarde alla beccafico rappresentano il piatto che accomuna le tradizioni culinarie siciliane da est a ovest. Pinoli, pane grattugiato, uva sultanina, spezie varie e l’immancabile sarda sapranno immergere i viaggiatori nel pot-pourri di odori e sapori tipici della trina. Il valore aggiunto del piatto è dato dalle sarde che forniscono proteine ad alto valore biologico e sono ricche di omega 3, importanti nella riduzione della pressione arteriosa e nel prevenire malattie cardiovascolari. Le verdure fresche possono completare il piatto senza alterarne significativamente l’impatto ambientale.
I CONSIGLI DELLO CHEF: Questo piatto è squisito anche se preparato il giorno prima per il giorno dopo, ma soprattutto, nel caso avanzasse, le sarde saranno il condimento perfetto per un sontuoso primo piatto.
- **PAPPA AL POMODORO TOSCANA:** classico esempio di piatto tipico realizzato con ingredienti poveri. È un piatto che sa bilanciare attenzione alla linea e alla salute del Pianeta, visto che una porzione di pappa contiene 49g di carboidrati (per un totale di 321 calorie), ha un’impronta idrica di soli 228 litri d’acqua e un’emissione di CO₂ equivalenti di 155g. A questo si aggiunge che il licopene, sostanza presente nella buccia e semi dei pomodori, ha delle spiccate proprietà antiossidanti. La pappa al pomodoro è anche uno stratagemma in cucina per combattere lo spreco alimentare, visto che può essere preparata facilmente con il pane raffermo del giorno precedente.
I CONSIGLI DELLO CHEF: per dare maggiore gusto al pomodoro, è consigliabile aggiungere qualche goccia di aceto balsamico. Prima di servire, inoltre, unire un filo d’olio a crudo e una manciata di pepe fresco.
- **STRAGOLAPRETI BURRO E SALVIA DEL TRENTO:** è tra le vette d’Italia che la cucina regionale si fa più corposa, ma anche tra i piatti tipici della cucina trentina, possiamo trovare ricette gustose e sostenibili. Ne sono un esempio gli strangolapreti: si tratta di un vero e proprio pasto completo grazie a ingredienti semplici come farina (carboidrati), spinaci (fibre/verdure) e burro (grassi) la cui realizzazione implica l’emissione di 604g di CO₂ equivalente e un’impronta idrica di 640 litri di acqua. La vitamina K e le altre vitamine liposolubili presenti in abbondanza negli spinaci sono assorbite dal nostro organismo grazie ai grassi da condimento presenti nella ricetta rendendo questo piatto oltre che sostenibile anche salutare.
I CONSIGLI DELLO CHEF: per un tocco di creatività in cucina ed eventualmente un’idea antispreco, si possono sostituire gli spinaci con altre verdure, come endivia, scarola o foglie di cavolo verza.
- **SARDEGNA: FREGOLA CON ARSELLE:** le famose “briciole” a base di farina di semola della tradizione sarda si combinano perfettamente con le arselle, tipiche vongole veraci che è possibile trovare lungo le coste della regione. I carboidrati della fregola e le proteine delle arselle rendono questa ricetta regionale un perfetto piatto unico che i più golosi possono completare con un abbondante contorno di verdure. Una porzione di questo piatto contiene circa 402 calorie ed ha una sostenibilità ambientale molto alta: un’impronta idrica di 292 litri di acqua e 226 g di CO₂equivalente.
I CONSIGLI DELLO CHEF: una grattugiata di buccia di agrumi è l’ideale per un tocco di freschezza in più.

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

PER FONDAZIONE BARILLA:

Mariacamilla Morino, Head of Communications Barilla Center for Food & Nutrition Foundation -

mariacamilla.morino@barillacfn.com +39 0521 262511; +39 338 6769407