Pane, olio e pomodoro, è questa la ricetta anticrisi?

pane-pomodoro-643e8ba8

Contro i rincari, ci salveranno pane, olio e pomodoro? La provocazione arriva da ANICAV, Associazione Nazionale Industriali Conserve Alimentari Vegetali, e ASSITOL, l'Associazione italiana dell'industria olearia.

In un incontro organizzato a **Cibus**, la fiera dell'agroalimentare italiano in corso a Parma, le due organizzazioni, che rappresentano oltre 200 aziende, hanno **sottolineato l'importanza di questi tre elementi straordinari**, in termini di salubrità e rilevanza economica. Un piatto nato "povero", basato sull'unione di pane fresco artigianale, olio extra vergine d'oliva e pomodoro conservato, diventato una delle ricette-simbolo della **Dieta mediterranea**, considerata da esperti e ricercatori il regime alimentare più salutare e sostenibile.



"Il pomodoro è da sempre un protagonista della cucina italiana e insieme a pane e olio dà vita ad una combinazione straordinaria per gusto, versatilità e salubrità - dichiara **Marco Serafini**, Presidente ANICAV. *I numeri ci dicono che i consumatori, non solo quelli italiani, scelgono sempre più questi prodotti puntando sulla qualità del made in Italy".*

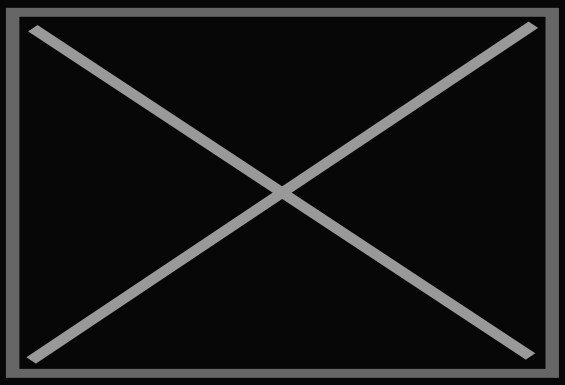
Una vera e propria **ricetta della salute**, dunque, che unisce tre dei principali protagonisti dell'agroalimentare italiano. Basti pensare al ruolo fondamentale che ricopre il comparto delle conserve rosse nella nostra economia, con un **fatturato annuo di 3,7 miliardi e circa il 70% di produzione destinato all'export**, 6.06 milioni di tonnellate di prodotto trasformato e circa 35.000 addetti tra fissi e stagionali.



"Anche in tempi di inflazione, i consumatori disegnano le loro scelte alimentari scegliendo cibi che garantiscono benessere – ha spiegato **Palmino Poli**, delegato alla presidenza ASSITOL per fiere ed eventi. *Il pane, ce lo dimostrano i dati della ricerca AIBI-Cerved, è un alimento quasi sacro, anche in tempi di crisi, ma dà anche un forte contributo alla ripresa".* Il calo nei consumi rallenta e, a tutt'oggi, quello **artigianale resta il pane più venduto** (84,1)%), con oltre 1 milione e 400mila tonnellate di prodotto acquistate nel 2021. "I consumatori lo percepiscono come un alimento-rifugio – ha osservato Poli - quasi un comfort food che non deve mai mancare a tavola".

Secondo i dati dell'indagine **benessere, italianità e attenzione alla qualità delle materie prime** guidano le preferenze del consumatore. Piace molto il pane condito, con noci, olive, zucca, semi vari. "Il che conferma il favore per pane, olio e pomodoro". Inoltre gli italiani chiedono ai panificatori un pane che sia **digeribile, equilibrato, che faccia sentire il sapore del grano**. Un pane gustoso, insomma, meglio se di grande pezzatura, in funzione anti-spreco.

I pani sono tanti: in Italia, si contano **circa 200 tipi di pane**, con 1500 varianti. Ma anche l'olio extra vergine conta su 500 cultivar, oltre che su decine e decine di 'blend' creati grazie alla capacità dei nostri 'oleari'. Se ne consumano circa 600mila tonnellate all'anno, mentre all'export se ne destinano circa 400mila. *"Gli italiani e, negli ultimi anni, anche i consumatori stranieri, non rinunciano al gusto, ma lo fanno tenendo sempre d'occhio la salute* – ha confermato **Anna Cane**, presidente del Gruppo olio d'oliva di ASSITOL – *in tal senso, l'extra vergine di oliva è un concentrato di benessere, che si sposa benissimo con il pane e con il pomodoro, rafforzandone le proprietà nutrizionali e salutistiche".*



E’ ormai dimostrato che **l’olio extra vergine** è ricco di acidi grassi monoinsaturi, grazie ai quali questo alimento riesce a tenere sotto controllo il colesterolo LdL, il cosiddetto “colesterolo cattivo”, alla base di numerose patologie cardiache. La sua **azione di contrasto alla glicemia post-prandiale** è importantissima per i pazienti diabetici e, in aggiunta, i polifenoli combattono l’invecchiamento cellulare, altro fattore determinante per numerose patologie.

“Il matrimonio del pane con l’olio è particolarmente indicato perché ne riduce l’indice glicemico e, in una dieta varia ed equilibrata – ha chiarito Anna Cane - *può rappresentare un’ottima merenda per i bambini ed un vero e **proprio piatto unico per gli adulti**. Ma se a questi due si aggiunge il pomodoro, allora ci troviamo di fronte ad un mix perfetto dal punto di vista salutistico”.*

E’ grazie all’olio extravergine che i micro-nutrienti del pomodoro sono assorbiti dal nostro organismo. In particolare, il licopene, **sostanza antiossidante** le cui virtù anti-tumorali sono oggetto di molti studi, è liposolubile, quindi è assimilato soltanto se addizionato ad un grasso, per giunta “buono” come l’extravergine. Questo carotenoide principale responsabile del colore rosso, agisce inibendo il danno ossidativo causato dai radicali liberi. Insomma, **pane, olio e pomodoro è una pietanza “anti-age”.**

A rendere ancora più appetibile questa pietanza, è la sua **natura sostenibile**, soprattutto in funzione anti-spreco. Veloce e facile da preparare, con olio e pomodoro si può recuperare anche il pane che ha più di un giorno di età. Inoltre, è gradita a tutti, **vegani compresi**.

Come dimostrano i numeri, **nonostante le difficoltà** legate ai rincari energetici e della logistica, panificazione, **industria olearia e conserviera** continuano ad essere **fondamentali per il comparto agroalimentare italiano**.

“Lo scenario attuale, dominato da rincari energetici e forti tendenze inflazionistiche, genera grande incertezza nel nostro settore - conclude Serafini - *Si tratta di una situazione certamente molto complicata per tutti gli attori, che hanno la responsabilità da un lato di fare quadrare i conti e dall’altro di **salvaguardare la filiera più importante dell’industria italiana** dell’ortofrutta trasformata”.*