Michelle Obama e Madonna conquistate dalla pasta

pasta-spaghetti-michelle-obama-madonna-619x376-67e06281

Michelle Obama e Madonna amano la pasta: il piatto simbolo della dieta mediterranea conquista la fast food nation. Ed e' ormai sulle tavole di 8 americani su 10.

Non più solo hamburger e patatine fritte. Se gli USA cominciano a conoscere e apprezzare la pasta (per il 77% degli americani è diventata un appuntamento almeno settimanale, mentre il 33% la mangia almeno 3 volte a settimana), è anche merito dei tanti VIP che non esitano a dichiararsi sostenitori di un piatto che rappresenta il prototipo del cibo salutare, adatto a una dieta bilanciata e amico dell'ambiente.

L'ultimo esempio in ordine di tempo è quello di Madonna, che nella sua recente "toccata e fuga" italiana (con arrivo a Milano con un jet privato venerdì sera per registrare la sua apparizione a Che tempo che fa e immediata ripartenza per Parigi) non ha comunque mancato di mangiare pasta (3 piatti) e di raccontare questa esperienza nei suoi tweet sul viaggio in Italia.

E accade negli stessi giorni in cui la "first lady of food" Michelle Obama si fa immortalare dal TIME con un piatto di spaghetti (per il magazine Cooking Light dedicato a cibo, salute e corretta alimentazione), in un articolo in cui racconta i risultati della campagna anti obesità "Let's Move!" sull'importanza di un corretto stile di vita anche a tavola, basato su alimenti semplici, naturali, sostenibili e economici. E la pasta, fatta di grano e acqua, ovvero semplicità e naturalità, corrisponde perfettamente a questo identikit.

Per la cronaca, la ricetta proposta da Michelle è "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…

“Ci fa piacere rilevare che la carbofobia 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 Madonna, attentissima alla linea e alla salute, non si preoccupa di mangiare pasta e di mettere questa esperienza al centro dei suoi tweet sul viaggio in Italia. Che questo accada nei giorni in cui Michelle Obama si fa fotografare davanti a un piatto di pasta amico dell’ambiente vuol dire che il mito della pasta italiana negli USA è ancora molto alto. La pasta – spiega AIDEPI - può essere la chiave di volta per insegnare agli americani ad alimentarsi correttamente e a scoprire la dieta mediterranea: considerando il costo medio di un pacco di pasta da una libbra (pari a 1,45 dollari per poco meno di 500 gr), oggi negli Stati Uniti mangiare a casa propria una porzione di pasta con il suo sugo a base di pomodoro costa appena 83 centesimi di dollari (circa 0,73 Euro). Il che significa che una famiglia americana di 4 persone può mangiare con un piatto di pasta spendendo l’equivalente di 1 Big Mac, che oggi costa circa 3,54 dollari”.

Celebrity pasta lovers: la pasta preferita dai divi americani

Michelle (con Barack, dato che la ricetta del cuore della prima coppia d’America sono gli stringozzi alla carbonara con uova di quaglia, carciofi e tartufo) e Madonna sono in buona compagnia tra i pasta lovers americani. Sembra che i divi di Hollywood apprezzino a tal punto la nostra regina delle tavole da assoldare i migliori chef nostrani per preparare pranzi e cene speciali a domicilio. Robert De Niro, Scarlett Johansson, Quentin Tarantino e Halle Berry “affittano” un vero e proprio “personal pasta chef” che, per la modica cifra di 10mila euro, inventa la magia di una cena Italian style di successo.

Molti altri hanno imparato a gustarla quando vengono in Italia (in vacanza o per lavoro) ma anche a prepararla – o farsela preparare - nelle cene esclusive nelle proprie ville da sogno.

Daniel Craig, in questi giorni a Roma per le riprese dell’ultimo “007”, è stato avvistato in compagnia dei colleghi Monica Bellucci e Christoph Waltz nel ristorante “il Bolognese”. Del papà di Faceboock Mark Zuckerberg (e signora) si ricordano la luna di miele italiana sulle strade della Dolce Vita, con assaggi di pasta tra Roma (ravioli ai carciofi) e Capri (linguine allo scorfano e pomodori ciliegini). Lady Gaga ama la semplicità di un piatto di spaghetti aglio, pomodoro e basilico, a differenza dell’ereditiera Kim Kardashian, che nel menù del suo matrimonio con Kanye West ha scelto le Mezze lune di pasta fresca al timo e maggiorana con ricotta fresca allo zabaione di parmigiano e riccioli di foglia d’oro.

La bellissima Charlize Theron, invitata da Salma Hayek per un memorabile week end veneziano in occasione del suo matrimonio, sintetizzò la magia italiana con 5 parole: “I ate lots of pasta”. Capitolo a parte lo merita l’italiano acquisito George Clooney, che, da quando ha comprato la villa sul lago di

Como, è diventato un vero e proprio esperto di pasta e cucina italiana. Era già stato pizzicato, più volte, a godere del nostro piatto simbolo (famoso il cacio e pepe delle 5 di mattina insieme a Danny De Vito) ma adesso è diventato un assiduo frequentatore di un ristorante vicino alla sua residenza italiana dove, soprattutto in autunno, si siede al tavolo vicino al camino e ordina memorabili paste a base di aragosta (fresca, che arriva apposta per lui dalla Sardegna) con la stessa disinvoltura con cui chiede una semplice pasta al pomodoro (che adora). A proposito di Danny De Vito, l'attore italo-americano di sé dice: "Sono un ottimo cuoco, nessuno sa cucinare la pasta con le cipolle come me, che sono di origini italiane e ho avi disseminati in tutto il vostro stivale". E Renée Zellweger più volte ha ricordato "di non poter fare a meno della pasta italiana". Precisando: "Datemi da mangiare un piatto di pasta a Roma e mi farete felice". Per la serie, vip ma anche chef dilettanti, troviamo una Gwyneth Paltrow vegana ma curiosa di pasta (sul suo blog culinario offre una ricetta sui generis delle penne all'arrabbiata con il bacon), i premi Oscar Meryl Streep (penne con cavolfiori arrostiti), Julianne Moore (lasagna vegetariana) e il comico Jimmy Fallon (spaghetti alla carbonara).

Pasta USA: conveniente, sana e ecosostenibile. In 30 anni consumo raddoppiato (9,2Kg)

Ma quanto a passione per la pasta, i VIP d'oltreoceano sono in buona compagnia. C'è da rimanere sorpresi a leggere i numeri di una ricerca dell'Associazione nazionale dei produttori di pasta (National Pasta Association): nella fast food nation, la pasta si sta affermando come confort-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 di questo alimento, il fatto che è considerata economica (78%), può essere usata in tanti piatti (78%) ed è un cibo amato da tutti (72%).

Scopriamo che viene consumata più nel Nordest del Paese (soprattutto nelle grandi metropoli, dove i consumi settimanali salgono all'84%) e che gli spaghetti sono il formato preferito (40%), seguito da Spaghettini, 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, circa il doppio rispetto agli anni '80.

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 m² 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.