



World Pasta Day 2015: pasta test, sicuri di conoscerla davvero?



22 ottobre 2015 – Fa bene alla salute e ha effetti positivi sull’ambiente: vero. Ingrassa ed è di origine cinese: falso. Quante se ne sono dette, e se ne dicono ancora, sulla pasta... Alimento principe della dieta mediterranea e piatto preferito per il 90% degli italiani, la pasta è da sempre protagonista delle nostre tavole. Ma anche nel Paese che le ha dato i natali, primo al mondo nella classifica dei consumi, con 25 kg pro capite, è oggetto di miti duri a morire. Dalla pasta che “fa ingrassare” a quella senza glutine ideale per chi vuole perdere peso, fino alle varie teorie sulla provenienza del grano, sono almeno 10 le false leggende da sfatare su questo alimento, che AIDEPI – Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane – sfata in occasione del World Pasta Day & Congress 2015 (25-27 ottobre, Expo 2015).

1. La pasta fa ingrassare?

Iniziamo con l’abbattere uno dei miti più antichi sulla pasta: non è vero che fa ingrassare. Cento grammi di pasta forniscono un apporto energetico pari a circa 360 kcal, di cui circa il 70% sotto forma di carboidrati complessi, una quota proteica pari al 10-13% e un contenuto in grassi trascurabile. La pasta è

quindi un'importante fonte di energia per le funzioni dell'intero organismo. Studi clinici confermano che non sono i carboidrati, bensì le calorie in eccesso, a essere responsabili dell'obesità. E poi non dimentichiamo che la pasta è la base della dieta mediterranea, proclamata nel 2011 dall'UNESCO patrimonio immateriale dell'umanità...

2. Si dimagrisce con la pasta senza glutine?

No, ragione per la quale si consiglia a chi non è affetto da celiachia o ipersensibilità al glutine di seguire un'alimentazione che contempli la normale pasta di grano duro. Infatti, il rischio è di compensare l'adeguato e necessario apporto di carboidrati complessi con un'alimentazione eccessivamente ricca di grassi, che determinerebbe un maggior apporto calorico. Ottenendo quindi esattamente l'opposto dell'effetto sperato.

3. Grano, duro o tenero?

La pasta italiana non ha concorrenti al mondo perché nel nostro Paese una legge del 1967 obbliga a produrre la pasta secca esclusivamente con grano duro, nel rispetto di parametri, quali umidità, proteine e acidità, che determinano l'alta qualità del prodotto. È proprio questa "legge di purezza" che consente di valorizzare la nostra produzione all'estero, facendo della pasta un simbolo del made in Italy a livello internazionale. Tanto che oggi il 57% della produzione nazionale di pasta viene esportato in tutti i paesi del mondo.

4. Grano: naturale o Ogm?

Il grano che usiamo oggi non esisteva in natura ma è frutto dell'incrocio spontaneo e casuale tra il farro selvatico e l'erba delle capre, un infestante. È nato così il dicocco selvatico, il primo dei grani moderni. Da allora l'evoluzione non si è mai fermata: grazie a un processo di miglioramento genetico – ma senza Ogm, che nel grano duro non esistono – sono state ottenute varietà diverse, più resistenti e più produttive, con più proteine e con un glutine di miglior qualità, che danno una pasta più "tenace" e dal colore più dorato.



5. Monovarietà o blend?

La pasta è una miscela di semole di diverse varietà di grani, così a prescindere dalla qualità e dalla quantità del raccolto di grano si riesce a ottenere sempre una pasta di alta qualità, identica per aspetto, consistenza, sapore e tenuta in cottura. A questa produzione standard si affiancano le paste ottenute da un solo tipo di grano, spesso di varietà antiche, come il Senatore Cappelli o il Saragolla. Che, proprio perché hanno una minor resa e rappresentano una nicchia del mercato. Anche se si tratta di prodotti che soddisfano – magari per occasioni speciali – chi cerca qualcosa di diverso, a livello nutrizionale non si discostano da quella di blend di grano duro. Sono una nicchia anche le paste speciali di cereali alternativi come Kamut, riso, farro e mais (meno dell'1% rispetto ai volumi della pasta di semola, dati IRI).

6. Italiana o cinese? Araba!

L'invenzione cinese della pasta è una bufala, alimentata dal film del 1938, con Gary Cooper, "Le avventure di Marco Polo", in cui si vedeva il giovane esploratore tornare in Italia dalla Cina, nel 1295, con i *noodles* scambiati per spaghetti. In realtà, a quei tempi, gli spaghetti si facevano già da almeno due secoli in Sicilia, allora dominata dagli arabi. Come testimonia Abu Abd Allah Muhammed, cartografo presso la corte di Ruggero II, re di Sicilia, che nel XII secolo cita una pasta secca a forma di fili, denominata "*itriyya*" e prodotta nella colonia araba di Palermo. La differenza con la pasta sta nel fatto che il noodle cinese si fa con farina di grano tenero o riso, mentre la pasta con grano duro.

7. Sale, prima o dopo? E con o senza coperchio?

Il sale va aggiunto solo quando l'acqua bolle e prima di buttare la pasta, altrimenti l'acqua impiegherà più tempo a raggiungere il bollore. Così, l'effetto dell'aggiunta del sale non influirà sulla temperatura di ebollizione dell'acqua e la diminuzione di temperatura, causata dalla dissoluzione del sale, sarà neutralizzata dal calore presente in quel momento. Un ultimo accorgimento è mettere il coperchio sulla pentola, per far bollire l'acqua in meno tempo e soprattutto consumare meno gas.

8. E la cottura?

La pasta cotta "al dente" risulta più digeribile perché la rete di glutine trattiene al proprio interno i granuli di amido, rendendolo assimilabile in modo graduale (a beneficio dell'indice glicemico). Inoltre, la giusta cottura preserva le caratteristiche dell'alimento, evitando che si disperdano le sue proprietà nutritive. Al contrario, se la pasta cuoce troppo a lungo, vi è un progressivo rilascio nell'acqua dell'amido che rende l'acqua torbida. La pasta molto cotta (o scotta) risulta collosa e difficilmente digeribile in quanto viene deglutita senza un'adeguata masticazione.

9. Macinatura, a pietra o industriale?

La macinatura è necessaria per separare la crusca dalla semola del grano duro. Nei pastifici industriali, un laminatoio stacca la crusca dal chicco di grano ma senza schiacciarla, per non rompere la struttura del glutine e non danneggiare l'amido. Passando attraverso coppie di rulli dalla rigatura sempre più piccola si ottiene una maggiore separazione della crusca e una granulometria sempre più fine. Infine, il passaggio attraverso una serie di setacci, sensibili a dimensione e peso specifico, completa la separazione totale della crusca dalla semola. Nella macinatura a pietra questo non è possibile, quindi quel che si ottiene è una semola praticamente integrale.

10. Trafilatura, al bronzo o al teflon?

All'esterno le trafile sono tutte fatte dello stesso materiale: il bronzo. È l'inserto interno che cambia. Può essere in teflon, e in questo caso si ottiene una pasta più liscia e dal colore più giallo, oppure in bronzo, e in questo caso la pasta appare più pallida e ruvida. All'assaggio, la pasta trafilata al bronzo risulta più

omogenea mentre quella trafilata al teflon ha il cuore più croccante. Ciascuna di esse si accompagna meglio ad alcuni condimenti piuttosto che ad altri.

fonte: ufficio stampa