

Pasta **prioritaria**

Tipi, formati, proprietà e qualche luogo comune da sfatare.

La pasta, la più amata dagli italiani.

■ **Ersilia Troiano**

Con circa 28 chilogrammi di pasta all'anno gli italiani sono i primi consumatori a livello mondiale di quella che il mondo scientifico considera all'unisono la regina della tavola mediterranea. Nulla di meglio di un semplice piatto di pasta per garantire all'organismo un pieno di carboidrati complessi, a contenuto di grassi praticamente pari a zero e un discreto apporto di proteine vegetali che, se associate a quelle dei legumi, formano un mix del tutto sovrapponibile alle proteine "nobili" della carne. Non a caso, nel passato, la classica minestra di pasta e fagioli veniva chiamata "la bistecca dei poveri".

C'è pasta per te

Per il consumo quotidiano in genere si acquista la pasta di semola di grano duro, ovvero la comune pasta secca. Di formati in commercio ce n'è davvero per tutti i gusti: lunga, corta, piccola, speciale. Stime recenti indicano che in Italia siano disponibili circa 130 differenti formati di pasta. Ci sono poi le cosiddette paste speciali, prodotte sempre con semola di grano duro e con l'aggiunta di altri ingredienti (spinaci, pomodori), glutine (che ne aumenta il contenuto in proteine) o ripieni vari (carni, formaggi, verdure), e la golosa

pasta all'uovo, prodotta unicamente con semola e uova che rappresenta una tradizione tutta italiana: tortellini, agnolotti, cappelletti, cannelloni. La si può acquistare sia di produzione artigianale che industriale, fresca – e quindi va utilizzata entro qualche giorno dall'acquisto – oppure confezionata, e in questo caso la sua durabilità aumenta fino a 6-9 mesi. Un discorso a parte meritano le paste dietetiche che hanno, per legge, caratteristiche particolari che le rendono adatte al consumo da parte di persone con specifiche malattie (celiachia, diabete, malattie renali, intolleranze o allergie ecc.).

Fermo pasta

C'è quella integrale, quella senza glutine, quella aproteica, quella addizionata in fibre idrosolubili ecc. E poi di farro, di mais, di riso, più "leggera" della tradizionale pasta di semola. O almeno così vuol farci credere la pubblicità. Nulla di più falso, dal momento che tutti i cereali hanno valore nutritivo sovrapponibile e apportano, dunque, una quantità di calorie molto simile. Un esempio per tutte, la pasta senza glutine. L'assenza di glutine, che ne permette l'utilizzo anche ai celiaci, intolleranti a questa proteina, non la rende certo più leggera, digeribile o meno calorica di una comune



pasta di semola. Ma chi l'ha detto che la pasta fa ingrassare? Prima di tutto è quasi scontato sottolineare che sia la porzione (80 g quella consigliata per gli adulti) che il condimento (sughi elaborati, panna, formaggi o burro) possono aumentarne a dismisura il contenuto di calorie e grassi. Inoltre alla base dell'aumento di peso c'è sempre uno squilibrio tra le calorie introdotte attraverso gli alimenti e quelle bruciate e nessun alimento possiede da solo la capacità o il potere di farci ingrassare o dimagrire. Infine, recenti studi hanno definitivamente dimostrato che un'alimentazione ricca di carboidrati è meno "ingrassante" della cosiddetta dieta proteica priva di pane, pasta, legumi, frutta e zuccheri in generale e ricca di carne e formaggi (e quindi di grassi).

Di buona pasta

A chi piace cruda, a chi piace cotta. Ma qual è il giusto tempo di cottura della pasta? In genere basta fare riferimento a quelli indicati sulle confezioni. Tuttavia, secondo gli chef esperti, la cottura è giusta quando la pasta conserva ancora il suo colore leggermente paglierino, mentre scompare la cosiddetta "animella", la parte centrale che rimane bianca al taglio. Buone notizie per gli amanti della pasta cotta "al dente": è più digeribile di quella troppo cotta perché l'amido presente nella parte interna viene assorbito in maniera più lenta e non determina un picco di insulina, a tutto vantaggio della salute. La pasta del Belpaese non ha eguali in termini di qualità e tenuta alla cottura e la spiegazione è molto semplice. Per la legge italiana di pasta ce n'è una sola, quella prodotta con i cosiddetti "sfarinati" – semola o semolato – di grano duro. In altri paesi europei e negli Stati Uniti è, invece, consentito anche l'impiego di farina di grano tenero (da noi utilizzata solo per la produzione di pasta fresca): ne risulta un prodotto che tende a scuocere e ad essere più colloso.

Ci sono, infine, le paste pronte surgelate o confezionate. Possono rappresentare una soluzione, magari non abituale, per consumare un primo piatto caldo e non dover ripiegare su pasti freddi e veloci. Impariamo a leggere le etichette e confrontare tra loro i diversi prodotti in commercio, prestando attenzione, in particolare, al contenuto di grassi e sale che qualche volta in questi prodotti sono troppo abbondanti. ■

Pulizie di primavera

49

Cambio di stagione a tavola e nella dispensa. E pulizie, a cominciare dal frigorifero.

Pulizie di primavera per tappeti, tende, infissi, terrazzi... Ma al frigorifero ci avete pensato? Perché è buona norma pulirlo regolarmente, almeno ad ogni cambio di stagione; mentre la porta e in particolare la maniglia di apertura andrebbero pulite molto più spesso. Qualche ricercatore si è preso la briga di studiare quali siano i posti più sporchi in una casa e la maniglia del frigorifero è appunto uno di questi. Quanto agli alimenti conoscete la regola del *Fifo*? Significa *first in, first out*, ovvero quello che entra prima, deve uscire per primo. Bisognerebbe imparare a sistemare gli alimenti nel frigorifero e nella dispensa un po' come nei supermercati e nei negozi di alimentari, dove l'addetto all'allestimento degli scaffali mette davanti gli alimenti con scadenza più breve e dietro quelli con scadenza più lunga. Seguendo



anche a casa questo principio e controllando che non ci siano prodotti scaduti o avanzi conservati da più di qualche giorno, impareremo ad evitare gli sprechi e a ottimizzare la spesa. Imperativo scegliere i prodotti di stagione perché molto più ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti, sostanze fondamentali per la nostra salute. Attraverso il prodotto di stagione si restituisce all'alimentazione il

suo significato profondo di gusto e legame con la tradizione locale, rispettiamo l'ambiente perché siamo più "ecosostenibili" e, con un occhio al carrello e l'altro al portafoglio, si risparmia. Il loro costo è, infatti, molto più basso e conveniente rispetto ai cugini di serra. A marzo cominciano a fare capolino sui banchi dell'ortofrutta asparagi, cime di rapa e fave. Facciamoli assaggiare anche ai bambini, stuzzicando la loro curiosità con piatti colorati (risotti, frittate, sformati e torte ripiene) oppure lasciandoli liberi di giocare a scoprire i succulenti baccelli nascosti nelle fave. Non dimentichiamo che questi ortaggi sono ricchi di fibre e sostanze depurative e che quindi aiutano l'intestino, soprattutto quello degli anziani, a mantenersi pulito e in forma. Approfittiamo inoltre delle ultime arance da spremuta e dei nuovi arrivi di stagione, come mele, pere, banane e kiwi, per preparare dolcissimi frullati (non è necessario aggiungere lo zucchero!) o salutari centrifugati di mela e kiwi, arancia, carota e limone o mela e carota. ■