

**La pasta mette sempre d'accordo tutti ed è estremamente versatile.
Conosciamola un po' meglio.**

5 curiosità

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.

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.

SALE, PRIMA O DOPO? 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.

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.

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.