



Pasta

L'abitudine di mescolare insieme acqua e farina per creare un alimento che potesse essere mangiato dopo essere stato cotto ha una storia molto antica. La storia della pasta nella sua formazione più semplice è legata al momento in cui l'uomo abbandonata la vita nomade, inizia a coltivare la terra, scopre i cereali, impara a lavorarli, raffina la macinatura, la impasta con l'acqua, spiana l'impasto e lo cuoce. Con l'avvento dell'organizzazione civile delle tribù stanziali, si giunse quindi all'utilizzo di un impasto molto simile alla pasta attuale,

La prima indicazione storica dell'esistenza di qualcosa di simile alla pasta risale alla civiltà greca: la parola *laganon* era usata nel mondo greco per indicare una sfoglia larga e piatta di pasta tagliata a strisce. Aristofane, il commediografo greco della fine di V secolo a.C., in un passo di carattere gastronomico di una sua commedia, accenna ad una pasta di frumento che ricorda gli attuali ravioli.

Gli Etruschi conoscevano qualcosa di simile alla pasta infatti in una tomba di Cerveteri sono raffigurati coltelli, mattarello e una rotella che sembra quella ancora in uso per la preparazione dei ravioli (pare che gli etruschi preparassero e cucinassero qualcosa di simile alle lasagne ma di farro, cereale simile al frumento ma più resistente alle intemperie e alle malattie).

E' certo che i romani parlano per primi di lagane. Le lagane romane certamente non erano identiche alle attuali lasagne e ai maccheroni, ma sicuramente gli assomigliavano ed erano a base di farina, ne è prova il fatto che il più antico libro di ricette romane il "*De re coquinaria*", scritto da Apicio nel I secolo d.C., raccomandava di utilizzare "le duttili lagane per racchiudervi timballi e pasticci".

Nel XII secolo si è documentata l'esistenza di un'industria di pasta secca, detta "*itrija*", localizzata nelle vicinanze di Palermo. Uno scritto del 1154, del geografo di origine araba Al-Idrisi, che era al servizio di Ruggero II, intitolato "Il libro di chi si diletta a girare il mondo" si legge di una zona abitata con case e "molti mulini", a poca distanza da Palermo, denominata "Trabia" dove si fabbrica pasta a forma di fili (Tria in arabo), e di commerci della pasta, molto sviluppati, in paesi di "Musulmani e Cristiani", spedita con navi che ne trasportarono abbondanti quantità ovunque nel Mediterraneo".

Manca ancora quasi un secolo alla nascita di Marco Polo e già si usava la pasta alimentare a forma di spaghetti e questo basta a eliminare il dubbio sulla provenienza degli spaghetti dalla Cina.

A partire dal Cinquecento la pasta valica i confini della penisola italiana per raggiungere ad esempio la Francia grazie a Caterina de' Medici che contribuì a diffondere la cucina rinascimentale italiana.

Nel XVII secolo, poi, a Napoli, la Pasta incontrò il pomodoro, giunto in Europa dopo la scoperta dell'America. Questo connubio fu una vera rivoluzione gastronomica, questo nuovo accostamento fece rapidamente dimenticare le combinazioni agro-dolce e dolce-salato fino ad allora utilizzate in cucina.

La Pasta così' trattata non entrò immediatamente nelle mense "nobili e principesche d'Italia", perché veniva ancora mangiata con le mani. Fu solo attorno al 1800, che grazie ad un intraprendente ciambellano di corte di Re Ferdinando II, tal Gennaro Spadaccini, e alla sua geniale idea di utilizzare una forchetta con 4 punte corte (poi diventata di uso comune), che la Pasta fu servita anche nei pranzi delle corti di tutt'Italia e di là iniziò il suo giro del mondo.



Conoscere

In base alla legge numero 580 del 4/7/1967 la pasta è il prodotto che si ottiene da un impasto a base di semola o semolato di grano duro ed acqua che è sottoposto a processi di trafilatura oppure di laminazione e quindi a essiccamento

Esistono in commercio 2 tipologie principali di paste, le secche e le fresche, ciascuna delle quali con alcune varianti . Per le paste secche si può utilizzare come materia prima soltanto la semola o il semolato di grano duro ed acqua e l'umidità ammessa non può superare il 12,5% .Tra le paste secche si distinguono :

- la pasta di semola o di semolato di grano duro (la comune pasta secca) ;
- la pasta all'uovo, prodotta solo con semola cui vanno aggiunte non meno di 4 uova intere di gallina senza guscio, per un peso complessivo di almeno 200 grammi per ogni chilogrammo di semola (si usano uova fresche oppure ovoprodotti) ;
- le paste speciali, prodotte solo con semola, possono contenere verdure, ripieni vari (carne, ortaggi, formaggi, salumi, ecc.), malto o glutine ;



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

- le paste dietetiche, contenenti gli stessi ingredienti delle comuni paste che però sono in parte sostituiti (a ridotto contenuto di zuccheri, di proteine, di calorie o di sodio), talvolta sono anche arricchite in vitamine e minerali e sono adatte a persone malate ;
 - la pasta integrale, prodotta con semola addizionata di crusca e fibra di grano (circa 6 grammi per etto di pasta) .
- Le paste fresche, prodotte con semola o semolato di grano duro ed acqua, si differenziano dalle paste secche esclusivamente perché l'umidità contenuta può arrivare fino al 30% ed inoltre può essere aggiunta farina di grano tenero all'impasto .
- Le paste fresche comprendono :
- la pasta fresca di semola o di semolato di grano duro ;
 - la pasta fresca all'uovo, prodotta solo con semola ed esclusivamente uova fresche secondo le quantità indicate per la pasta secca all'uovo ;
 - le paste fresche di semola con verdure e ripieni vari (come per le paste secche speciali) .
- La pasta di semola secca cruda contiene fino al 12,5% d'acqua e all'incirca il 61% d'amido, il 4% di zuccheri solubili, l'11% di proteine, l'1,4% di grassi e il 2,7% di fibra.
- Presenti alcune vitamine del gruppo B, in particolare la tiamina, la riboflavina e la niacina .
- Tra i minerali, elevato i livelli di potassio e fosforo, scarsi gli altri .Dal punto di vista energetico 100 grammi di pasta secca cruda equivalgono a circa 325 kcal .
- La pasta secca all'uovo fornisce una maggiore quantità di proteine (circa il 13%) e di grassi (circa 2,4%) . L'apporto energetico supera le 360 kcal ogni 100 grammi .
- Dato che contengono più acqua, a parità di peso le paste fresche forniscono meno calorie delle versioni corrispondenti secche .



Acquistare

Raramente la pasta è venduta fresca, in generale solo quella all'uovo. Le altre qualità vengono messe in vendita dopo l'essiccazione, fase importante e delicata della confezione, destinata a ridurre il contenuto d'acqua alla quantità necessaria ad evitare la sua alterazione (processi di inaridimento). L'essiccazione è ottenuta in essiccatoi, nei quali il prodotto subisce tre fasi di prosciugamento: incartamento (prima essiccazione rapida e superficiale), rinvenimento (si lascia " riposare la pasta dopo l'incartamento in locale fresco e buio), essiccamento propriamente detto (si compie in camere o cassoni dove è immesso un energico getto d'aria riscaldata e secca).

Nelle industrie moderne le tre fasi sono eseguite in essiccatoi continui a tunnel.

Una buona pasta deve avere un aspetto uniforme, spezzarsi con suono secco ed avere una frattura più o meno vetrosa; deve resistere alla cottura da 10 a 20 minuti secondo lo spessore senza spappolarsi.

Paste preparate in modo speciale sono quelle all'uovo, destinate però ad un pronto consumo perché di difficile conservazione; paste verdi confezionate con aggiunta di verdure passate; paste dietetiche con aggiunta di sostanze medicinali o ancora paste senza glutine destinate ai soggetti affetti da morbo celiaco.



Conservare

La pasta è, sostanzialmente, il frutto dell' impasto della semola con l' acqua, pertanto, sarà la percentuale d' acqua che differenzierà la pasta secca dalla pasta fresca.

La pasta secca è un prodotto che, a causa della bassa quantità d'acqua contenuta, non presenta particolari problemi per la sua conservazione; la bassa quantità d' acqua, infatti, è un deterrente alla proliferazione microbica.

La pasta fresca, altrimenti, a causa dell'elevata quantità d' acqua, necessita di particolari attenzioni per la sua conservazione; l' alta quantità d' acqua, infatti, potrebbe favorire la proliferazione microbica. La conservabilità delle paste fresche varia tra i 3 / 4 giorni delle paste artigianali non confezionate ai 4 mesi di quelle industriali confezionate .

Le paste fresche devono essere tenute in frigorifero ad una temperatura intorno ai 4°C .

Ecco, di seguito, alcuni consigli per una corretta conservazione della pasta secca:

- mantenere le confezioni integre;
- conservare in luogo fresco e privo di polvere
- evitare luoghi caldi
- controllare l' eventuale presenza di insetti, all' interno
- la pasta delle confezioni, che si sono rotte in modo accidentale, può essere conservata in un contenitore per alimenti, a chiusura ermetica



Campagna di informazione sulla sicurezza alimentare

- gli avanzi cotti devono essere conservati, ben sigillati, a temperatura di frigorifero e consumati entro le 24 ore successive
- la pasta secca, nelle confezioni chiuse ed integre, può essere conservata per diversi mesi; attenersi alle indicazioni del produttore
- la pasta fresca deve essere consumata entro 3 – 4 giorni dall' acquisto o dalla preparazione, se artigianale
- la pasta fresca deve essere consumata entro 3 – 4 mesi dall' acquisto, se industriale
- in ogni caso la pasta fresca deve essere conservata a temperatura di frigorifero, in confezioni integre o ben sigillate
- gli avanzi di pasta fresca cotta devono essere conservati con le stesse precauzioni della pasta secca



Cucinare

La pasta si cuoce nell'acqua bollente.

Pasta corta o pasta lunga? Pasta secca o pasta fresca?

Alcune ricette consigliano l'uso di un tipo di pasta particolare, ma in realtà la pasta si può cambiare purchè si scelga nel modo corretto. Ecco alcuni accorgimenti che faciliteranno una migliore intesa tra la pasta e il condimento. Se si preferiscono paste seche di grano duro, bisogna ricordare che per i condimenti a base di ortaggi estivi o di legumi è meglio utilizzare pasta corta. La pasta lunga dà invece ottimi risultati con preparazioni a base di pomodoro, come pure con i ragù di pesce, di crostacei o di molluschi. La pasta fresca se corta, si sposa perfettamente con ragù a base di ortaggi o di carne. Per quanto riguarda la vasta famiglia delle tagliatelle, tagliolini, pappardelle e simili, si consigliano soprattutto preparazioni a base di carne mentre non si utilizzano per preparare insalate o piatti freddi.



Domande e curiosità

E' vero che per dimagrire bene e velocemente è necessario eliminare la pasta?

No, è un errore abolire totalmente dall'alimentazione i carboidrati anche se si sta seguendo una dieta dimagrante infatti queste sostanze (dette anche glucidi o più semplicemente zuccheri) costituiscono la fonte principale di energia per l'individuo : perché una dieta sia equilibrata gli zuccheri devono fornire il 55 % delle calorie totali giornaliere. Per fare in modo che la pasta non si trasformi però in un attentato alla linea, è indispensabile non insaporirla con condimenti grassi o troppo elaborati e soprattutto consumarla assecondando il naturale ritmo di assimilazione ed eliminazione delle sostanze nutritive da parte dell'organismo.

Qual è la quantità di pasta che può essere assunta in un pasto?

Se non si segue un regime dietetico particolare la pasta può essere assunta anche tutti i giorni,considerando 80-100 gr (pesata a crudo) se condita con condimenti leggeri come salsa di pomodoro o verdure, oppure riducendo la quantità a circa 50 gr se si considera di cucinarla a minestra o con legumi.

Quante calorie sono contenute 100 gr di pasta?

Circa 360 Kcal, ci possono essere piccole variazioni caloriche in base al tipo di pasta, al grano da cui deriva o all'eventuale aggiunta di ingredienti particolari (es. pasta all'uovo)

Gli sportivi devono assumere maggiori quantità di pasta?

In base al dispendio energetico del singolo soggetto possono sicuramente variare le quantità di pasta da consumare nell'arco della giornata poiché gli zuccheri in essa contenuti, sono facilmente digeribili e costituiscono una fonte di energia di pronto utilizzo.