

Occhio alla spesa nei... Supermercati



Tempo di cottura

Dipende dallo spessore, più che dalla qualità dei grani. La pasta migliore non sempre ha un tempo più alto

Pasta, la regina della tavola

È la prima portata di ogni menu che si rispetti, ma come sceglierla?

di Eppe Argentino Mileto

Anche a cena...

Una buona pasta è facile da digerire. Se consumata alla sera, aiuta il riposo

In tempi in cui calano i consumi, la pasta torna a essere protagonista sulle tavole italiane, che nel 2011 hanno visto una riduzione delle quantità di carne bovina (-0,1 per cento), salumi e carne di maiale (-0,8 per cento), ortofrutta (-1 per cento) e latte fresco (-2,2 per cento). La pasta, quindi, è sempre un prodotto di punta nel settore dell'alimentazione, tanto che nel 2012 in Italia si è registrato un aumento nelle vendite pari al 4,7 per cento. È quanto emerge da un'analisi di Coldiretti, Legacoop agroalimentare e Coop. Gli ita-

liani si confermano i maggiori consumatori mondiali di pasta con circa 26 chili a persona nell'ultimo anno. Tre volte più di statunitensi, greci e francesi, cinque volte più di tedeschi e spagnoli, sedici volte più dei giapponesi.

Quale tipo scegliere

Le paste industriali presenti sul mercato sono classificabili come: corte, lunghe, all'uovo, ripiene, integrali o speciali.

Secondo una recente stima, il numero di formati attualmente disponibili in Italia oscilla intorno ai 300: questa grande varietà è dovuta alla continua ricerca di idee nuove, studiate per incontrare i gusti dei consumatori. Accanto alle **paste secche** (spaghetti, linguine, penne, etc.), molte persone prediligono quelle **fresche** (pappardelle, tagliatelle, tagliolini, tortellini, cannelloni, etc.) che, soprattutto nella versione all'uovo di tipo artigianale, stanno riportando un successo notevole.

Non soltanto, infatti, ci si rivolge alle paste fresche disponibili al dettaglio, ma sempre più persone riscoprono il sapere antico del-

Nei supermercati

Nei negozi

Dal fruttivendolo

In pescheria

In macelleria

LE INFORMAZIONI DA NON TRASCURARE

Le più importanti riguardano il tipo di semola e gli ingredienti utilizzati

La confezione deve riportare la dicitura **pasta di semola di grano duro**, obbligatoria per i prodotti italiani (decreto n. 187/2001), ma non per quelli importati da Paesi esteri, dove si può usare il grano tenero. Devono essere indicati, poi, gli ingredienti (semola di grano duro/semolato di grano duro/semola di grano duro integrale) e il termine minimo "Da consumarsi preferibilmente entro il...". Non sempre si trovano le modalità di conservazione ("Conservare in un luogo fresco e asciutto, al riparo da luce e fonti di calore").

Pasta di semola di grano duro

Questa denominazione di vendita è obbligatoria per la pasta prodotta in Italia

Termine minimo di conservazione

La pasta non è deperibile e va consumata preferibilmente entro la data indicata

Valori nutrizionali

In particolare, occhio al contenuto di proteine: deve essere almeno pari a 12 per cento (per 100 grammi di prodotto)



Acqua

Alcuni produttori ne indicano la presenza in etichetta

Tempo di cottura

È espresso di norma in minuti. L'indicazione va rispettata per avere una consistenza ottimale al dente

Peso

Il taglio più diffuso è quello da mezzo chilo (500 g)

VALORI NUTRIZIONALI MEDI					
	100g	50g	GRASSI	10g	5g
VALORE ENERGETICO	356	303	di cui ACIDI GRASSI SATURI	0,3	0,3
PROTEINE	12,5	12,5	di cui ACIDI GRASSI INSATURI	0,1	0,1
CARBIDRATI	72,2	36,1	di cui SACCARIDI	0,1	0,1
di cui ZUCCHERI	1,0	0,5			

la pasta fatta in casa. Da non confondere con i metodi di tipo industriale e artigianale, poiché anche la grande industria produce pasta fresca. Ma quali sono le caratteristiche della pasta secca e fresca?

Fresca o secca: ecco le differenze

Una pasta è secca se prodotta con due soli ingredienti, semola di grano duro e acqua, ed essiccata in modo che il contenuto della confezione abbia un'umidità inferiore al 12,5 per cento. Secondo la legge italiana, in particolare, si può definire "pasta" solo un prodotto realizzato con semola di grano duro. Quella fresca (con o senza uovo), ha una percentuale di umidità del 24 per cento minimo.

La pasta all'uovo

Per legge, deve essere prodotta esclusivamente con semola di grano duro e almeno quattro uova intere di gallina, prive di guscio, per un peso complessivo non inferiore a 200 grammi d'uovo per ogni chilo-

grammo di semola. Le paste all'uovo secca e di semola hanno lo stesso processo di produzione. L'unica differenza è l'aggiunta, appunto, delle uova. È consentito, inoltre, l'uso della farina di grano tenero.

Integrale e senza glutine

La pasta integrale si ricava dal chicco completo del grano, non privato di crusca e germe. È molto ricca di fibre, quindi particolarmente indicata nelle diete. Ciò rappresenta un vantaggio dal punto di vista delle proprietà nutritive: il germe di grano è ricco di acidi grassi essenziali e antiossidanti, la crusca di sali minerali.

Queste sostanze fanno bene all'intestino e contribuiscono a prevenire le malattie cardiovascolari.

La pasta senza glutine, prevalentemente a base di riso o mais, risponde a specifiche esigenze nutrizionali, come quelle dei consumatori affetti da celiachia. Questi tipi di pasta sono prodotti in quantità limitate (l'integrale, però, di recente sta facendo registrare una crescita) e hanno costi mediamente più elevati.

Il parere dell'esperto

GRAGNANO: TRADIZIONE D'ECCELLENZA

La pasta di Gragnano ha contribuito al successo del made in Italy nel mondo. "Non sappiamo dove sia nata la pasta, sappiamo con certezza - spiega Massimo Menna, amministratore delegato di Pasta Garofalo - che Gragnano è il luogo in cui circa 600 anni fa si sviluppò l'arte pastaia. Perché c'erano la vicinanza di un porto per l'arrivo delle materie prime, Castellammare di Stabia, la valle dei mulini, un'acqua purissima, adatta all'impasto della semola e condizioni climatiche perfette. L'essiccazione della pasta, infatti, avveniva all'aperto. A rendere speciale la pasta di Gragnano - continua Menna - è un mondo di conoscenze e una mentalità che continua attraverso un'appassionata ricerca dell'eccellenza".

Al supermercato

Pasta fresca, il gusto della praticità

Ha un tenore di umidità elevato e va conservata rigorosamente in frigo



Intervista a Giovanni Rana, presidente e fondatore del pastificio Rana e Presidente dell'Appf (Associazione produttori pasta fresca)

Quali sono le differenze tra pasta secca e fresca? E perché scegliere una o l'altra? Ne abbiamo parlato con uno dei massimi esponenti del settore.

Cosa si intende per pasta fresca?

La pasta fresca e secca è regolamentata dal decreto del presidente della Repubblica (9 febbraio 2001, n.187). **La principale differenza tra secca e ripiena è il tenore di umidità: nella pasta secca è al massimo del 12,5 per cento, in quella fresca (con o senza uovo) è del 24 per cento minimo.**

Entrambe devono contenere almeno quattro uova da 50 grammi per chilo di semola. La pasta fresca deve essere conservata in frigo.

Quante tipologie se ne producono?

La pasta fresca è un classico della cucina italiana. Ce ne sono tantissimi tipi: ravioli, tortellini, agnolotti, etc.

Ogni regione, ogni località ha le proprie specialità che si differenziano per formati, dimensioni, ripieni.

Quando si dice pasta fresca principalmente ci si riferisce alla pasta all'uovo?

Nel pensiero comune, la pasta fresca si identifica con quella all'uovo, ma **esiste anche quella senza uovo, come ad esempio le orecchiette, cavatelli, trofie, etc.** Inoltre, c'è la pasta ripiena e non ripiena.

Qual è il rapporto degli italiani con la pasta fresca?

Sicuramente di grande amore. La pasta fresca è parte integrante della nostra storia gastronomica. Un patrimonio

che nessun altro Paese possiede e da cui ho preso ispirazione per rispondere con prodotti di alta qualità alla continua evoluzione dei gusti.

Perché preferire la pasta fresca a quella secca?

Per il gusto! La pasta fresca, con il ripieno, crea un'unione di sapori appetitosi. E poi, **è facile da condire e da cucinare.**

Lei è tra i più grandi produttori di pasta fresca. Quanta ne produciamo e quanta ne esportiamo?

La pasta fresca ripiena è un testimonial d'eccellenza per la nostra tradizione culinaria. Le esportazioni in dieci anni sono passate dal 5 al 45 per cento.

UN PO' DI NUMERI...

A far la parte da leone sul mercato è la pasta secca di semola, che rappresenta oltre l'85 per cento di quanto prodotto in Italia. Dei 139 pastifici esistenti, 121 sono dedicati alla produzione di questa tipologia. Su volumi decisamente più piccoli, si posizionano la pasta secca all'uovo, la secca ripiena e la fresca. Tra i vari formati, i più amati sono quelli di pasta corta (70 per cento), contro il 30 per cento per quella lunga.

Pasta secca, è buona se...

Il colore è brillante e la superficie omogenea

In commercio esistono numerosi tipi di pasta secca. Spesso, però, si va alla ricerca, più che della qualità, del prezzo stracciato. E invece, come si riconosce la pasta migliore? Lo abbiamo chiesto a Manuel Mariani, responsabile sviluppo di Pasta Barilla.

Come si riconosce una buona pasta?

Dall'omogeneità della superficie e dal colore brillante, giallo ambrato (per la pasta trafilata al teflon). Dalla consistenza al dente (il nervo), la scioltezza, l'elasticità e il sapore, dopo averla cotta secondo i tempi indicati. Inoltre, la patinosità: **se la pasta è di buona qualità, a fine cottura l'acqua sarà relativamente pulita.** Se il glutine è scadente, l'acqua sarà molto torbida per il rilevante rilascio di amido.

A cosa devono prestare attenzione i consumatori? E come devono conservarla?

Innanzitutto, all'etichetta nutrizionale. **Le paste con la migliore tenuta di cottura hanno un contenuto di proteine uguale o superiore al 12 per cento.** La conservazione deve avvenire in un luogo fresco e asciutto.

Per individuare una pasta di bassa qualità, a cosa bisogna stare attenti?

Il colore è giallo tendente al grigiastro o eccessivamente rosso, la superficie eterogenea con numerose puntature nere. Inoltre, ci sono crepe, originarie nella pasta secca da difetti di essiccamento. E poi, collosità, bassa tenuta al dente, elevato rilascio di amido nell'acqua post cottura e formazione di patina collosa.

Nei supermercati

Nei negozi

Dal fruttivendolo

In pescheria

In macelleria

Il parere dell'esperto

LA BATTAGLIA DEL GRANO

Molte associazioni lamentano la carenza di informazione sulla provenienza del grano. C'è invece chi, come la Coldiretti, si è sempre battuta per l'indicazione dell'origine in etichetta. "Quella dell'etichettatura - dice Lorenzo Bazzana, responsabile economico di Coldiretti - è una delle nostre battaglie più importanti. Abbiamo vinto quelle della carne bovina, delle uova e della passata, pensiamo di vincere anche quella della pasta. Intanto - continua Bazzana - arriva la prima pasta italiana al 100 per cento, dal campo allo scaffale. Una collaborazione Coldiretti-Coop porta sulle tavole una pasta a marchio garantito e di qualità, che valorizza territorio e grano italiani. Un 'compromesso storico' tra soggetti antagonisti lungo la filiera agroalimentare: sono italiani al 100 per cento il grano, i produttori e la rete di distribuzione".

"Bio": solo una moda?

Il metodo di produzione della pasta è standard.

A fare la differenza sono gli ingredienti biologici

La preparazione è analoga a quella della pasta convenzionale. Ci illustra le differenze in dettaglio Paolo Carnemolla, presidente di Federbio.

Come si ottiene la pasta biologica?

La pasta "bio" è ottenuta in conformità alla normativa europea di settore, dunque certificata da organismi autorizzati. La legge italiana vieta l'uso di farina di grano tenero (salvo che nelle paste all'uovo). Per la pasta "bianca" si usa solo semola di grano duro (e acqua). È possibile produrre pasta integrale utilizzando semola meno setacciata, che comprende crusca, o altri cereali. Per esempio, la pasta di farro, bianca o integrale, o di mais, particolarmente adatta per i celiaci. Ci sono, poi, le paste speciali: al peperoncino, con gli spinaci, col nero di seppia, etc. Va da sé che tutti gli

ingredienti devono essere biologici.

Quali sono i numeri in Italia?

Ci sono circa 300 pastifici: una mezza dozzina di impianti industriali producono solo pasta biologica, un paio di decine la producono solo in parte, gli altri sono specializzati nella produzione di pasta biologica artigianale secca o fresca.

Tutti i pastifici che producono pasta biologica sono sottoposti a controllo e certificazione.

È pasta secca o fresca?

La pasta biologica esiste in versione secca (bianca, semi-integrale o integrale), fresca (all'uovo o senza uovo), liscia (tagliatelle, fettuccine, lasagne) e ripiena (ravioli, tortellini e tortelloni, sia con i tradizionali ripieni di carne sia con ingredienti solo vegetali, per i consumatori vegetariani).

Una porzione di pasta su quattro consumate nel mondo è prodotta in Italia. Nel 2011 le esportazioni di pasta italiana sono aumentate dell'8 per cento



DIMMI PERCHÉ... LA PASTA NON SCUOCE

L'avete preparata rispettando i tempi di cottura indicati sulla confezione, eppure la pasta è scotta? Probabilmente è stata prodotta con semole di grano duro di bassa qualità. Un grano duro pregiato presenta un alto livello, in quantità e qualità, di proteine (glutine) che costituiscono il cosiddetto "reticolo glutinico", cioè la struttura che trattiene le particelle di amido. Migliore è il glutine, più solido è il reticolo glutinico, meno l'amido si disperde durante la cottura. Così la pasta mantiene una buona consistenza al dente e non si attacca. I tempi di cottura dipendono significativamente dallo spessore e solo in misura marginale alla qualità dei grani. Non è detto, quindi, che un maggior tempo di cottura corrisponda a una migliore qualità.

Occhio all'acqua

Se a fine cottura è torbida, la pasta è fatta con glutine di bassa qualità