Pasta, tra falsi miti e cose da sapere

pasta-164d5bf1

La pasta è un alimento a base di farina di diversa tipologia/estrazione tipico delle varie cucine regionali d'Italia. Storicamente ha origini molto antiche, già conosciuta nell'8000 a.C. quando l'uomo inizia la coltivazione dei cereali, ma è frutto di due culture differenti e indipendenti: quella italiana, diffusasi gradualmente in tutto l'Occidente e in ambiti mediterranei e quella cinese, diffusasi in Estremo Oriente. Ma è nel Medioevo che nascono le prime botteghe per la lavorazione della pasta. Rappresenta sicuramente uno degli alimenti preferiti da noi italiani, tanto che all'estero veniamo definiti "mangia spaghetti". La possiamo trovare di diverse fogge come ad esempio i rigatoni, i bucatini e le penne che rappresentano le prime paste forate nate nel centro-sud Italia, oppure ripiena sotto forma di tortelli, ravioli e agnolotti maggiormente diffusi nel centro-nord Italia.

La fantasia culinaria intrinseca del nostro popolo ha permesso di cucinarla in mille modi diversi, con sughi particolari che l'hanno resa celebre in tutto il mondo ("bolognese", "carbonara", "amatriciana"), oppure di trasformarla in cannelloni ripieni o lasagne; in qualunque modo la si prepari, la pasta in tavola riesce sempre a gratificare il nostro palato, tanto che molte persone la consumano tutti i giorni, sia a pranzo che a cena, anche perché è un piatto pratico da preparare. Ovviamente, come per tutte le cose, gli eccessi sono sempre deleteri ma la pasta non va nemmeno demonizzata come invece è accaduto in questi ultimi anni (vedi il dilagare di diete iperproteiche dove la pasta, in tutte le sue forme e tipologie, viene bandita dalle tavole).

Personalmente credo sia giusto assumerla durante la settimana, meglio non tutti i giorni e mai in giorni consecutivi; da evitare alla sera se non si pratica sport o se si deve perdere peso in quanto è un alimento ricco di zuccheri. Per tale motivo consiglio di utilizzarla in un piatto unico, abbinata magari a pesce e verdure e condita sempre con olio extravergine di oliva (es: linguine allo scoglio, con salmone e zucchine, con gamberi e carciofi, con pesto, spada e pomodorini) per ridurne l'indice glicemico e assumerla sempre dopo aver consumato un piatto di verdure crude come rucola, valeriana, sedano, finocchi ad esempio, in quanto il loro elevato contenuto di fibre ci fornisce subito un senso di sazietà che ci farà ridurre di conseguenza la porzione di pasta. Personalmente consiglio quelle a basso o

medio indice glicemico come quella di farina integrale, orzo o farro o meglio ancora di quinoa, caratterizzata da un elevato contenuto proteico rispetto alla pasta tradizionale – circa 15 g/100 g di prodotto –, ferro e altri oligoelementi, o di grano saraceno (anch'essa con un discreto contenuto proteico e ricca di potassio e magnesio con circa 320 kcal); essendo queste ultime naturalmente prive di glutine (proteina presente in alcuni cereali difficile da metabolizzare dal nostro organismo) sono da preferire quando si ha un colon irritabile o si hanno intolleranze e disturbi gastroenterici come gonfiore addominale, meteorismo ecc. Meglio consumarla a pranzo se si conduce una vita abbastanza sedentaria, in modo che gli zuccheri in essa contenuti verranno utilizzati dal nostro organismo durante la giornata lavorativa; solo negli sportivi o in coloro che svolgono attività impegnative con orari particolari la consiglio per cena: in questo caso sempre meglio sceglierla a basso indice glicemico, non superando certe dosi (ovviamente vengono calcolate in base al peso corporeo e al genere di attività fisica e lavorativa svolta) e magari senza glutine in quanto sarà più digeribile da parte dell'organismo. Eviterei quelle di solo mais (con circa 357 kcal, l'89% di carboidrati e scarso contenuto proteico) o di solo riso (contenente zuccheri complessi – amido – in grande quantità e più calorica (364 kcal con l'83% circa di carboidrati e scarso contenuto proteico), collose e con meno tendenza a mantenere la cottura. Sempre meglio sceglierle mixate ad altri cereali e pseudo cereali es: mais, riso e quinoa o riso, amaranto e quinoa ecc



Dal punto di vista nutrizionale, la pasta è in generale un alimento ad

alta densità energetica: circa 350 Kcal/100 g di prodotto. La pasta secca tradizionale contiene un'irrisoria quantità di lipidi, una modesta quantità di proteine (rappresentate da peptidi di medio valore biologico tra cui il glutine responsabile di gravi disturbi gastroenterici in soggetti predisposti) e quasi l'87 % di carboidrati. La quantità di fibre (benefiche per la nostra salute) è trascurabile se parliamo di pasta raffinata, raggiunge invece livelli soddisfacenti se optiamo per quella integrale biologica.

Varianti: oltre a quella di farina di grano tenero e di semola di grano duro (le più utilizzate anche perché sono le meno costose), oggi si possono trovare in commercio numerose versioni di pasta come quella di orzo, farro, riso, mais, grano saraceno, quinoa, castagne. Possiamo trovare la pasta secca creata solo con acqua, semola di grano duro, o all'uovo (secca o fresca) con semola e uova di gallina intere, pasta fresca con gli stessi ingredienti di quella secca, si differenzia solo per l'umidità, l'acidità e la durata. Quella secca può durare anche un anno, quella fresca va consumata entro 5 gg dalla data di produzione indicata sulla confezione.