

Testo tratto dal sito: <http://www.pasta.it>

Le origini

Già Cicerone (90-43 a.C.) e Plinio il Vecchio (23-79 d.C.) usavano il termine latino *laganum* che designava una maschera di legno. Dal 200 d.C. fino al Rinascimento, il termine *laganum* era usato per indicare la pasta. Il termine *maccheroni* non ha mai avuto un'origine precisa. Fino al Settecento esiste comunque una gran confusione; i tipi diversi di pasta vengono etichettati normalmente. Intorno agli inizi dell'Ottocento le prime fotografie mostrano i maccheronari agli angoli delle strade intenti a

Chi ha inventato gli spaghetti?

Correva l'anno 1279, quando il capitano genovese Marco Polo, che era tornato dalla sua prima spedizione in Asia, raccontò che in Cina si mangiava la pasta. Ancora prima, nel 1244, il mercante veneziano Marco Polo, che era tornato dalla sua prima spedizione in Asia, raccontò che in Cina si mangiava la pasta. Marco Polo torna a Venezia nel 1292! Il confronto di queste due date, che differenzia di soli vent'anni, è da considerarsi un caso. Pare assai azzardato cercare di imputare a tutti i costi l'invenzione della pasta perché, a nostro avviso, è un'idea molto semplicistica. Nella sua formulazione più semplice dunque la pasta è cibo antichissimo, che ebbe origini del tutto indistinte. Ciò che comunque resta certo è che non fu Marco Polo a insegnarci a mangiare gli spaghetti! Ma non fu

I maccheroni nella letteratura

E' inevitabile a questo punto che il pensiero vada, quasi immediatamente, alla poesia... maccheronica. C
Giacomo Casanova compone a Chioggia un sonetto in onore dei maccheroni (1734) e ne fa una tal mar

*Chi mogliera vuol pigliare
E fan buono il desinare,
Deve fare un calderon
Tutto pien di Maccheron.*

Ma l'opera principale di Napoli è costituita da Antonio Viviani, pubblicato nel 1824. L'opera è rilevante a
Gran divoratore di maccheroni. Si chiama Maccheroni e 1816, esordisce in città e si, fu Cesare Bar Basso e il Tanto che si. Q
E' famosa invece la dicitura di Casanova, sempre del 1734 ai maccheroni, tra Giacomo Leopardi e i napoletani.

*...tutta in mio danno
s'ama Napoli a gara alla difesa
de' maccheroni suoi; ch'ai maccheroni
anteposto il morir troppo le pesa.
E comprender non sa quando son buoni,
come per virtù lor non sian felici
borghi, terre, province e nazioni.*

Ma subito i napoletani con la 'maccheronata' di Gennaro Quaranta rispondono per le rime:

*E tu fosti infelice e malaticcio
O sublime Cantor di Recanati,
che, bestemmiano la Natura e i Fati,
frugavi dentro te con raccapriccio.
Oh mai non rise quel tuo labbro arsiccio,
né gli occhi tuoi lucenti ed incavati,
perché... non adoravi i maltagliati,
le frittatine all'uovo ed il pasticcio!
Ma se tu avessi amato i Maccheroni
Più de' libri, che fanno l'umor negro,
non avresti patito aspri malanni...
E vivendo tra pingui bontemponi,
giunto saresti, rubicondo e allegro,
forse fino ai novanta od ai cent'anni.*

Nel 1860 il marchese Enrico di Salaparuta scrisse "Una poltrona di Minerva" con il titolo "La pasta italiana".
Con i primi del Novecento la letteratura che ci riguarda assiste ad un decadimento dei maccheroni, sia come
E' famosa l'avventura di Filippo Tommaso Marinetti per la pasta, che fu fatta astante da un'ignota persona.
Ma dopo essere stato sorpreso in un ristorante a divorar spaghetti viene subito deriso:

*Marinetti dice "Basta,
messa al bando sia la pasta".
Poi si scopre Marinetti
Che divora gli spaghetti.*

A partire dal Cinquecento la pasta valica i confini strettamente italiani per conquistare il mondo.
La troviamo prima di tutto in Francia, grazie a Caterina de' Medici e al Platina che contribuirono a diffonderla.
Non si sa invece come approdò in Inghilterra, ma si sa che era ivi conosciuta in quanto di nutrimento.
All'incirca nella seconda metà del Settecento, si narra che un capitano di una nave italiana, che si era recato a New York,
Oggi non si contano in America le Spaghetti-House, le preparazioni a base di spaghetti e le ricette per cuocerli.

La pasta, ieri e oggi

In Italia la pasta si è sempre prodotta in casa, e solo in seguito si è cominciato a comprarla nei negozi.
Morfologicamente i due tipi di grano non presentano differenze clamorose: il chicco di grano duro è leggermente
Dai tempi di Vitruvio fino a quasi tutto il Settecento i molini rimasero pressoché identici. Una macina in ferro.
La cosiddetta *gramola* era poi la macchina più caratteristica ed importante del pastificio, fino all'introduzione del torchio.
Questo procedimento era in uso soprattutto a Genova, aveva però il difetto, nel caso del grano duro, di essere molto faticoso.
A Napoli invece, la semola, posta in vasche di pietra ad imbibita con acqua bollente era dapprima impastata.
Ottenuto in un modo o nell'altro l'impasto, questo veniva prelevato a piccole quantità, introdotto nel torchio.
L'aumento del consumo, e conseguentemente della produzione, fu la molla che fece scattare le maggiori innovazioni.
I vecchi torchi cominciarono ad essere sostituiti con le presse idrauliche, dove il composto era spinto contro una parete.
Benché ciò risparmiasse tanta fatica all'uomo non si era ancora risolto il problema delle interruzioni di lavoro.
Ma nel 1917 F. Sandragné, ispirandosi alla lavorazione dei mattoni, costruì il prototipo di una macchina a pressa continua.
Ma occorre arrivare al 1930 per assistere alla vera rivoluzione, l'introduzione della pressa continua che prodotta pasta di
Fu però solo con l'avvento dell'essiccazione artificiale che la produzione di pasta poté valicare i confini nazionali.
Gramola, il torchio e le prime impastatrici sono ormai oggetti da museo. In un moderno pastificio ciò che conta è la
Proveniente dal mulino dove il grano è stato macinato, la semola giunge nel pastificio vero e proprio, qui viene
Lunghi fili di pasta che, a metà della loro lunghezza sono raccolti dalle canne, gli antichi bastoni, di legno.
Il processo di essiccazione, oltre a permettere un'elevata conservabilità, ha come scopo quello di stabilizzare il colore.
Così gli spaghetti, che abbiamo visto entrare nell'essiccatoio teneri e oscillanti al pur lento movimento delle canne,

Dal Messisbugo a oggi: evoluzione del gusto

Nel 1450 Maestro Martino, cuoco della Repubblica di Venezia, scrisse il "Libro de la arte de coqueria", il primo trattato di cucina. Da Maestro Martino si passò a Cristoforo Messisbugo, il più famoso cuoco del Cinquecento. Nel Cinquecento la produzione e la vendita di pasta erano talmente diffuse che il prezzo comincia ad essere basso. Verso la fine del secolo le ricette di pasta si moltiplicano. Anche il trattato gastronomico di Bartolomeo Scappi, l'"Opera" (1570), è indirizzato agli ambienti di corte. I primi ingredienti usati per condire i maccheroni erano comunque sempre dolci: miele, spezie dolci, zucchero. Dagli insegnamenti di Maestro Martino, del Platina, di Cristoforo Messisbugo e dello Scappi, che riassume le loro ricette insegnano a cuocere i maccheroni in grassi brodi di carne o di capponi oppure, nei giorni di digiuno, in acqua. E' solo a partire dal Settecento che s'incomincia ad avere notizia di condimenti salati, non solamente a base di sugo. La storia economica del '700 genovese di Giulio Giaccherio ci parla, per esempio, di trenette avantagé con sugo di carne. E' a tutti nota la storia del "Pastaio" di Torino, che si pone l'obiettivo di unificare le ricette di pasta prodotte in tutta Italia. La situazione "Prima Magliana" del 1830, che vede la nascita del cacio e maccheroni, è un esempio di come la pasta si sia diffusa. La prima vera ricetta di pasta è quella di Cicerone, che la definisce "Cicerone", data da Plinio il Vecchio (1767-1860) e rimarrà insolubile, è

Vermicelli con lo pomodoro

Piglia rotoli 4 (Kg. 2,760) de pomodoro, li tagli in croce, li levi la semenza e quella acqaccia, li fai bollire

Immediatamente dopo la lezione di cucina si apre la lezione di pasta, che si svolge in una sala dove la pasta è di tutti. Con la diffusione costantemente crescente della pasta, ogni regione, ogni città, ma in particolare ogni famiglia ha i suoi formati di pasta. I formati di pasta lunghi tondi e sottili richiedono sughi decisi, dal sapore pronunciato e ben definito, a base di sugo di carne. Pensiamo a un piatto di spaghetti: un sugo troppo denso e cremoso priverebbe lo spaghetti della sua natura. Sebbene l'accostamento possa apparire un tantino azzardato, in quanto si tratta di confrontare due fenomeni, la base della *nouvelle cuisine*, assumendo il concetto, è una cucina che si rinnova ogni giorno, partendo sempre da una base. Un'interpretazione della pasta è solo una delle tante che si possono fare, e la mediazione è il superamento. Perciò in questo contesto si può essere tranquillamente accostata alla pasta, se essa viene interpretata, come un'opera d'arte.

(Tutte le informazioni sono tratte da: La Cucina italiana "La pasta")

LA MATERIA PRIMA: IL FRUMENTO

Esiste forse cibo più naturale e semplice della pasta? Semola di grano duro e acqua. Nessun conservante.

La parte periferica rappresenta circa il 12-18%, la zona centrale , da cui si ricava in fase di macinazione Ritroviamo la composizione sommaria del chicco pressoché intatta nella semola, come appare nella tab

GRANO

SEMOLA

ACQUA

13%

12%

PROTEINE

11.4%

11%

GRASSI

1.8%

1.9%

CARBOIDRATI

72%

72%

Le sostanze proteiche si trovano per la maggior parte concentrate nel germe pertanto la loro presenza nelle semole e negli sfarinati è in funzione dei vari tipi di macinazione ai quali il grano è stato sottoposto. Maggiormente presenti nella semola di grano duro, la cui macinazione avviene in cilindri rotanti che colpiscono il chicco, permettendo così la separazione del germe che normalmente è prelevato, lavorato a parte e riunito alla semola. Mentre la macinazione del grano tenero avviene "dorso contro dorso" cioè il chicco si frantuma per sfregamento ed il germe, irrecuperabile, finisce per essere eliminato con la crusca. La composizione del chicco non è ovviamente uniforme dalla periferia al nucleo, ma varia man mano che si procede verso il centro, con una diminuzione graduale del contenuto di lipidi, sali minerali, vitamine, enzimi e cellulosa, e conseguente aumento di glucidi.

Siccome le semole sono ricavate dalla parte centrale del chicco si potrebbe pensare che la pasta integrale, cioè quella prodotta anche con la crusca, possenga un più alto potere nutritivo. E ciò è vero, ma la crusca è sempre stata eliminata dagli sfarinati (la Bibbia, nel Genesi, ci informa che gli ebrei la separavano dalla farina) perché una farina integrale (e perciò una pasta integrale) è più ricca di proteine, ma è anche vero che è di gran lunga più elevato il contenuto di fibra grezza che, non assorbita, viene eliminata dall'organismo con conseguente scarso utilizzo di queste.

Chiusa questa piccola digressione, procediamo dimostrando che i valori e i principi nutritivi del grano rimangono invariati attraverso le varie fasi della lavorazione. Tali restano, come abbiamo visto, nella semola e tali li ritroviamo, a ciclo produttivo ultimato, nella pasta, come si rileva dal confronto della seguente tabella con la precedente:

Composizione sommaria della pasta di grano duro

ACQUA

12.5%

PROTEINE

11.5%

GRASSI

1.2%

CARBOIDRATI

74%

Questo risultato è molto importante, perché da esso si trae la conclusione, per alcuni ovvia, per altri forse meno, che pasta=grano con le dovute proporzioni. Il che non è poco, se pensiamo all'attuale contesto alimentare, regno indisturbato di coloranti, conservanti e svariati additivi chimici.

COME SI PRODUCE

Selezione

Il grano viene selezionato per la macinazione in base alle sue caratteristiche igieniche, chimiche e fisiche.

Macinazione

Quindi viene portato al mulino per essere dapprima setacciato, ripulito dalle impurità del raccolto, poi macinato per ottenere semole delle migliori qualità. Per la produzione di pasta viene utilizzato esclusivamente il grano duro, mentre il grano tenero e quindi la farina da esso ottenuta, viene destinata ai panifici ed all'industria dolciaria.

Impasto e gramolatura

La semola di grano duro viene impastata con acqua purissima. In questo modo l'amido e le proteine si legano all'acqua ed inizia a formarsi il glutine, una rete proteica che lega i granuli d'amido idratati. L'impasto assume così il suo aspetto caratteristico. Con la successiva fase della gramolatura, l'impasto ben lavorato diventa omogeneo ed elastico. La pasta quindi è un alimento ottenuto esclusivamente dalla lavorazione di semola di grano duro ed acqua, non contiene sale e la legge italiana vieta l'aggiunta di conservanti e coloranti.

Trafilazione

Una volta ottenuto l'impasto, questo viene trafilato in stampi che conferiscono alla pasta gli innumerevoli formati prodotti dalla fantasia dei maestri pastai. Il processo non è ancora terminato, perché l'impasto contiene ancora troppa acqua: circa il 30% del suo peso. In queste condizioni il prodotto non potrebbe essere conservato. La pasta viene quindi immessa negli essiccatoi.

Essiccamento

Questo processo ha una durata che varia in funzione del tipo di pasta che deve essere prodotto. E' questo il momento più delicato di tutto il ciclo produttivo. La pasta viene ventilata più volte con aria calda. A mano a mano che l'umidità affiora viene eliminata. Anche in questo caso la legge è molto precisa, l'umidità finale non deve essere superiore al 12,5%.

Raffreddamento

L'elemento finale dell'essiccatoio è il raffreddatore che provvede a portare a temperatura ambiente la pasta ancora a temperatura d'essiccatoio.

Confezionamento

A questo punto non resta che la fase di confezionamento, negli astucci di cartone o nei sacchetti trasparenti, che hanno la funzione sia di proteggere il prodotto da contaminazioni che possono essere causate da agenti esterni che di presentare il prodotto in modo tale da fornire un'adeguata informazione all'acquirente/consumatore.

COME RICONOSCERE UNA BUONA PASTA

Da un attento esame del prodotto crudo possiamo dire di essere in presenza di una buona pasta se:

- l'aspetto è uniformemente liscio ed in trasparenza non appaiono rugosità, "puntature" od ombre scure
- il colore è di un limpido e inconfondibile giallo ambrato
- non si rileva nessun odore
- all'assaggio, parliamo ovviamente sempre di pasta cruda, il sapore risulta con una lieve sfumatura dolciasta
- la rottura infine, dà un suono secco e la frattura appare liscia e vetrosa. E non da oggi queste sono le qualità essenziali di una buona pasta: *"... I Maccheroni di Napoli non si spezzano mai... Ciò che più li distingue è il loro colore giallo dorato. Il loro impasto è granulare... presenta una particolare trasparenza. Se li si spezza l'interno è brillante..."* (M.Bonaiuti 1806).

Un discorso a parte meritano i due maggiori componenti della pasta, l'amido ed il glutine, in quanto ne costituiscono la struttura e sono responsabili delle trasformazioni che avvengono in cottura, determinando quindi il risultato finale e perciò la qualità stessa della pasta.

L'amido è un carboidrato presente per il 60-70% nel chicco di grano, che nella pasta cruda si trova sotto forma di granuli.

Invece il glutine è una sostanza, viscosa, simile alla colla (dal latino gluten = colla), che non si trova tale e quale nel grano, ma si forma per interazione di due proteine, la gliadina e la glutenina, nel momento in cui queste vengono idratate, cioè quando alla semola viene aggiunta l'acqua ed inizia l'impasto. Il glutine si dispone fra i granuli di amido formando un reticolo più o meno uniforme e regolare.

Durante la cottura il comportamento delle due sostanze è completamente diverso. Il granulo di amido assorbe acqua e si gonfia rapidamente fino a rompersi e a liberare nell'acqua il suo contenuto, le due proteine del glutine invece si coagulano formando un reticolo molto compatto che avvolge e cerca di trattenere il più possibile i granuli di amido.

Siccome le due trasformazioni avvengono quasi contemporaneamente, cioè alla stessa temperatura, è inevitabile che si crei una competizione tra l'amido che tende ad assorbire acqua, gonfiandosi fino a rompersi, ed il reticolo proteico che, coagulandosi, tende invece ad impedire questa totale dispersione dell'amido.

E' evidente che una pasta di qualità scadente è quella in cui l'amido ha vinto la competizione e si è quasi totalmente disciolto, dando come risultato una pasta collosa e senza "nervo" ed un'acqua che, al termine della cottura risulterà torbida e imbiancata.

Al contrario una buona pasta sarà quella in cui il glutine, trasformandosi, è riuscito ad impedire all'amido di assorbire acqua a piacere, proteggendo la sostanza interna e quindi non soltanto il sapore stesso della pasta, ma anche la sua naturale consistenza.

VALORE NUTRIZIONALE DELLA PASTA

E' dall'elevato valore energetico dal discreto contenuto in proteine (11-12%) e dalla sua digeribilità che derivano le sue proprietà nutrizionali (il suo contenuto in amido è del 70-75%). Il valore calorico si aggira attorno alle 350 Kcal per 100 grammi. Il contenuto di grassi è invece piuttosto modesto (meno dell'1%), cosa che permette a chi la cucina di sbizzarrirsi nella scelta dei condimenti.

La pasta contiene poche vitamine ed è squilibrata nel contenuto di sali minerali, dove si registra una netta prevalenza di potassio. Tuttavia l'aggiunta di altri ingredienti (carne, pesce, legumi, verdure e sughi vari) ne modifica favorevolmente il valore nutrizionale.

Queste sono le caratteristiche che hanno determinato il suo grande successo in tutto il mondo.

La pasta come dicevamo è ormai un prodotto "globale", è la regina della dieta mediterranea prova ne è che in questa era di diete dimagranti, nessuno riesce a levarle lo scettro, anzi, la dieta mediterranea è il modello alimentare di cui il nostro Paese è il maggior esponente.

Infatti, contrariamente all'errata e diffusa opinione che la pasta faccia ingrassare, essendo il suo contenuto di grassi appena allo 0,3% e che la pasta, per ogni 100 grammi fornisce 350 calorie, possiamo dire che tale valore sia ragionevole se si considera che un adulto sano necessita mediamente di 2.400 calorie al giorno e che una porzione garantisce circa il 14% di tali esigenze. Quindi senza ombra di dubbio la pasta si può definire un alimento sano ed equilibrato.

Per poter approfondire il significato nutrizionale della pasta sono necessarie due brevi premesse. Il corpo umano è costituito all'incirca da:

65%

ACQUA

19%

PROTEINE

10%

GRASSI

5%

SALI MINERALI

1%

CARBOIDRATI

Nutrirsi significa rifornire l'organismo degli stessi elementi di cui è costituito e che vengono continuamente consumati. Le proteine, i grassi e i carboidrati danno energia al corpo umano, un'energia che è misurabile in calorie. Ogni cibo dunque, in base al proprio contenuto di elementi suddetti, fornisce un certo quantitativo di calorie che può essere più o meno equilibrato, in base alla percentuale delle sostanze stesse presenti: due cibi ugualmente calorici possono pertanto essere assimilati in modo assai differente dall'organismo.

L'altra precisazione riguarda le proteine. Sono i costituenti fondamentali delle cellule, in esse vi sono una ventina di aminoacidi diversi, molti dei quali possono essere costruiti dall'organismo, altri invece devono essere introdotti con il cibo perché l'organismo non è in grado di costruirli da solo; sono nove e vengono detti aminoacidi essenziali.

Dopo tali premesse addentriamoci nel discorso propriamente dietetico.

Le 350 calorie fornite da 100 grammi di spaghetti, o altra pasta, sconditi non devono essere accusate di creare problemi dietetici.

Che la pasta faccia ingrassare è un luogo comune che va sfatato. Chi di noi, sgranocchiando davanti al televisore una tavoletta di cioccolato da 100 grammi pensa alle 400 calorie che essa fornisce? O che una lattina di Coca-Cola e due bicchieri di vino bianco apportano praticamente le stesse calorie di un piatto di pastasciutta, ma in modo assai più squilibrato? La tabella che segue è eloquente, ivi sono comparati gli apporti energetici di alcuni fra gli alimenti più semplici e d'uso più comune.

Analizzando i dati relativi alla pasta è da sottolineare poi che l'amido (che costituisce la percentuale più alta dei carboidrati) è una fonte energetica ottimale, ed è di elevatissima digeribilità. Anche l'apporto calorico delle proteine risulta molto buono. Ricordiamo che delle circa 2800 calorie giornaliere che occorrono mediamente all'uomo adulto, il 60% dovrebbe provenire da carboidrati, il 20% da lipidi e il 10% da proteine. Quindi anche da questo punto di vista la pasta è un alimento sufficientemente bilanciato in termini calorici e che come vedremo, risulterà perfettamente equilibrato una volta condito.

L'abitudine di condire la pasta con formaggio, sia esso parmigiano, pecorino o caciocavallo, si perde con le origini stesse della pasta. Anche quando, non essendo ancora conosciuto e diffuso il pomodoro, essa veniva condita con miele, cannella e spezie dolci, il formaggio non mancava mai. L'istinto umano da sempre sa riconoscere le proprie esigenze ed alimentarsi conseguentemente. Infatti le proteine della pasta sono da considerarsi squilibrate per ciò che riguarda la composizione aminoacidica, mancando quasi totalmente di un aminoacido essenziale, la lisina. Basta però una cucchiata di formaggio per elevare sufficientemente il livello di lisina originariamente carente e rendere il piatto di pasta un cibo completo. Condimenti più ricchi possono addirittura trasformarla in un piatto unico, restituendole quell'importanza e quei valori nutrizionali che purtroppo si sono persi quando l'aumento dei redditi e la conseguente diversificazione dei consumi hanno arricchito le nostre tavole, declassando la pasta e relegandola al ruolo di povero primo piatto per chi... non ha problemi di linea.

A conferma di tutto ciò riportiamo il giudizio di uno dei maggiori fisiologi d'America, il Dott. D.R. Hodgdon, rettore dell'Università di New York, presidente del Collegio medico di Hannemann e dell'Ospedale di Chicago, in un rapporto diretto all'Istituto Nazionale Americano dei prodotti alimentari egli scrive: *"Il consumo di pasta va aumentando rapidamente da alcuni anni, in questo paese (in America, ndr). E con ragione: essa ha preziose proprietà nutritive. Dal punto di vista della digeribilità sta in cima alla scala dei diversi cibi... Si riscontra che la pasta è sommariamente indicata per chi soffre di disturbi di digestione. Da un lato essa nutre vigorosamente e dall'altro sottopone l'apparato digerente a un minimo sforzo. Degno di*

nota il fatto che questo magnifico cibo, diversamente da molti altri, contiene una ben piccola traccia, o non ne contiene affatto, di sostanze pregiudizievoli al sistema dei vasi sanguigni ed al fegato. Invero essa non produce acido urico. Costituisce quindi un alimento utile e favorevole per chi soffre di lombaggini, reumatismi, arteriosclerosi, gotta diabete... Per i piccoli la pasta costituisce un cibo eccezionale sia per la vivace azione nutritiva che per la rapida e agevole digestione.

Invero la pasta fornisce all'organismo una rimarchevole somma di vigore ed energia. Parlando di pasta mi riferisco ad un tipo che è veramente eccellente, ricavato come è dal grano duro ricco di contenuto proteico... La pasta per quanto non sia in modo speciale ricca di ferro ne contiene quanto il latte, per cento calorie di potere nutritivo. Il suo contenuto in ferro è paragonabile o superiore a quello del riso, delle noci, del miele, del succo d'uva, della farina di frumento, della noce di cocco ecc. E poi la pasta contiene fosforo, un elemento di importanza essenziale per l'organismo umano. Un'oncia di pasta dà un contributo in fosforo più che doppio di quello fornito dalle patate, una volta e mezzo in calcio, la stessa quantità o poco più in magnesio e non meno di sei volte in solfuro.

Tutti questi elementi sono essenziali per il buon funzionamento dell'organismo umano sicché i maccheroni proprio perché danno al nostro corpo tale ricco contributo di sostanze minerali, devono riguardarsi come uno dei cibi di maggiore valore da usarsi in dieta mista con altri alimenti.

Un notevole aumento in valore nutritivo è ancora portato dall'aggiunta di pomodoro e formaggio; invero tutte le vitamine che si conoscono risultano presenti in tale combinazione; la vitamina che promuove lo sviluppo o antirachitica, quella che regola la mucosa digerente prevenendo i disturbi gastrointestinali, la cattiva nutrizione e l'anemia o vitamina antigastrica, quella che previene lo scorbuto e le nevriti o antiscorbutica e antineuritica, tutte sono presenti".

PASTA E DIETA MEDITERRANEA

Nulla di più deleterio delle diete alla moda. Ma ben venga la dieta mediterranea se ciò significa una rivalutazione di un sistema di alimentazione basato esclusivamente sui prodotti del bacino mediterraneo, in particolare dell'agricoltura mediterranea, di tutti i suoi derivati e in prima linea della nostra pastasciutta.

Lo 'slogan' messo a punto dalla Commissione del Senato Americano (*Dietary Goals*) sintetizza anni di studi e di ricerche condotti dal Prof. Angel Keys, maggior studioso mondiale di problemi di nutrizione, dopo che durante un suo soggiorno nel Golfo di Policastro aveva constatato nella popolazione contadina locale una minor incidenza di malattie gastro-intestinali e soprattutto di casi di arteriosclerosi, rispetto ai propri connazionali americani. Le ricerche allora furono indirizzate ad esaminare attentamente ciò che questi contadini mangiavano: pasta, pane, frutta, verdura, tanti legumi e buon olio d'oliva, poco pesce e pochissima carne.

Ma questo tipo di alimentazione era sinonimo di povertà, in poche parole, il contadino non mangiava carne non perché non la gradisse o per problemi dietetici, ma semplicemente perché

non poteva comprarsela. L'Italia industriale intanto assisteva al boom economico degli anni '60, quando possedere un'automobile o un televisore cominciava ad essere interpretato come *'status symbol'*

e quando ogni bambino per diventare... un uomo forte doveva mangiare una bella bistecca almeno una volta al giorno! Vent'anni di esperimenti condotti su giovani volontari, permisero a Keys di confermare le proprie teorie e di lanciare al mondo un avvertimento: se volete vivere più sani e più a lungo nutritevi come si sono sempre nutriti i contadini dell'Italia meridionale (da: A.Keys "

Mangiar bene e star bene"

).

Ciò che Keys mise a punto, dopo lunghi anni di studi, non è un sistema per dimagrire (come molti si ostinano a credere), non è una dieta alla moda, ma un consiglio e una regola di vita: perché non mangiare ciò che la nostra terra produce? Se da sempre la pasta rientra nell'alimentazione dell'uomo, non è forse da considerarsi il cibo più importante? Ancora più del pane, perché al contrario di questo, essa può costituire un piatto unico, equilibrato ed esaurire buona parte delle esigenze nutrizionali dell'organismo umano.

Offuscato il consumo dal dilagante boom americano del fast food, dell'hamburger con patatine e del famigerato panino che ha tentato di sostituire, con rapidi spuntini asettici, la paciosa religiosità della familiare pastasciutta meridiana, oggi sono gli stessi americani che rivalutano la pasta, la quale sta ora vivendo il suo momento di gloria. Keys e la dieta mediterranea ci dicono: mangiate la pasta condita con i frutti mediterranei: olio, pomodoro, verdure e vivrete sani e a lungo.

PASTA SUL WEB

<http://it.wikipedia.org/wiki/Pasta>

<http://www.museodellapasta.it/>

<http://www.unipi-pasta.it/>

<http://ricerca.repubblica.it/repubblica/archivio/repubblica/2008/06/30/009i.html>