**WORLD PASTA DAY 2015: PASTA TEST, SICURI DI CONOSCERLA DAVVERO?**

**10 FALSI MITI DA SFATARE SUL PIATTO PREFERITO DA 9 ITALIANI SU 10**

**Fa bene alla salute e ha effetti positivi sull’ambiente: vero. Ingrassa ed è di origine cinese: falso. Quante se ne sono dette, e se ne dicono ancora, sulla pasta… Alimento principe della dieta mediterranea e piatto preferito per il 90% degli italiani, la pasta è da sempre protagonista delle nostre tavole. Ma anche nel Paese che le ha dato i natali, primo al mondo nella classifica dei consumi, con 25 kg pro capite, è oggetto di miti duri a morire. Dalla pasta che “fa ingrassare” a quella senza glutine ideale per chi vuole perdere peso, fino alle varie teorie sulla provenienza del grano, sono almeno 10 le false leggende da sfatare su questo alimento, che AIDEPI – Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane – sfata in occasione del World Pasta Day & Congress 2015 (25-27 Ottobre, Expo 2015).**

1. **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…

1. **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.

1. **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.

1. **GRANO: NATURALE O OGM?**

Il grano che usiamo oggi non esisteva in natura ma è frutto dell'incrocio spontaneo e casuale tra il farro selvatico e l'erba delle capre, un infestante. È nato così il dicocco selvatico, il primo dei **grani moderni.** Da allora l'evoluzione non si è mai fermata: grazie a un processo di **miglioramento genetico** - **ma senza Ogm, che nel grano duro non esistono -** sono state ottenute varietà diverse, più resistenti e più produttive, con più proteine e con un glutine di miglior qualità, che danno una pasta più "tenace" e dal colore più dorato.

1. **MONOVARIETÀ O BLEND?**

La pasta è una **miscela di semole** di diverse varietà di grani, così a prescindere dalla qualità e dalla quantità del raccolto di grano **si riesce a ottenere sempre una pasta di alta qualità**, identica per aspetto, consistenza, sapore e tenuta in cottura. A questa produzione standard si affiancano le paste ottenute da un solo tipo di grano, spesso di varietà antiche, come il **Senatore Cappelli** **o il Saragolla**. Che, proprio perché hanno una minor resa e rappresentano una nicchia del mercato. Anche se si tratta di prodotti che soddisfano – magari per occasioni speciali - chi cerca qualcosa di diverso, a livello nutrizionale non si discostano da quella di blend di grano duro. Sono una nicchia **anche le paste speciali di cereali alternativi come Kamut, riso, farro e mais** (meno dell'1% rispetto ai volumi della pasta di semola, dati IRI).

1. **ITALIANA O CINESE? ARABA!**

**L’invenzione cinese della pasta è una bufala, alimentata dal film del 1938, con Gary Cooper, “Le avventure di Marco Polo”, in cui si vedeva il giovane esploratore tornare in Italia dalla Cina, nel 1295, con i *noodles* scambiati per spaghetti. In realtà, a quei tempi, gli spaghetti si facevano già da almeno due secoli in Sicilia, allora dominata dagli arabi. Come testimonia Abu Abd Allah Muhammed,** cartografo **presso la corte di Ruggero II, re di Sicilia,** che nel XII secolo cita una pasta secca a forma di fili, denominata “*itriyya*” e prodotta nella colonia araba di Palermo. **La differenza con la pasta sta nel fatto che il noodle cinese si fa con farina di grano tenero o riso, mentre la pasta con grano duro.**

1. **SALE, PRIMA O DOPO? E 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**.

1. **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.

1. **MACINATURA, A PIETRA O INDUSTRIALE?**

La macinatura è necessaria per separare la crusca dalla semola del grano duro. Nei **pastifici industriali**, un laminatoio stacca la crusca dal chicco di grano ma senza schiacciarla, per non rompere la struttura del glutine e non danneggiare l'amido. Passando attraverso coppie di rulli dalla rigatura sempre più piccola si ottiene una **maggiore separazione della crusca e una granulometria sempre più fine**. Infine, il passaggio attraverso una serie di **setacci**, sensibili a dimensione e peso specifico, completa la separazione totale della crusca dalla semola. Nella **macinatura a pietra** questo non è possibile, quindi quel che **si ottiene** è **una semola praticamente integrale**.

1. **TRAFILATURA, AL BRONZO O AL TEFLON?**

All'esterno le trafile sono tutte fatte dello stesso materiale: il **bronzo**. È **l'inserto interno** che **cambia**. Può essere in teflon, e in questo caso si ottiene una pasta più liscia e dal colore più giallo, oppure in bronzo, e in questo caso la pasta appare più pallida e ruvida. All'assaggio, la **pasta trafilata al bronzo risulta più omogenea** mentre **quella trafilata al teflon ha il cuore più croccante**. Ciascuna di esse si accompagna meglio ad alcuni condimenti piuttosto che ad altri.

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Federica Gramegna Tel. 373 5515109 – f.gramegna@inc-comunicazione.it

Matteo De Angelis Tel. 334 6788708 – m.deangelis@inc-comunicazione.it

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione AIDEPI**

Roberta Russo Tel. 342 3418400 – roberta.russo@aidepi.it