

SICURI DI CONOSCERLA VERAMENTE?

# 10 FALSI MITI DA SFATARE SULLA PASTA



QUANTE SE NE SONO DETTE, E SE NE DICONO ANCORA, SULLA PASTA...

## 01. LA PASTA FA INGRASSARE

FALSO

100G DI PASTA = 360 KCAL

70% CARBOIDRATI  
12-14% PROTEINE



STUDI CLINICI CONFERMANO CHE NON SONO I CARBOIDRATI, BENSÌ LE CALORIE IN ECCESSO A ESSERE RESPONSABILI DELL'OBESITÀ.

## 02. SI DIMAGRISCE CON LA PASTA SENZA GLUTINE

FALSO

CHI NON È AFFETTO DA CELIACHIA O IPERSENSIBILITÀ AL GLUTINE NON DOVREBBE RINUNCIARE ALLA NORMALE PASTA DI GRANO DURO. IL RISCHIO È DI COMPENSARE IL NECESSARIO APPORTO DI CARBOIDRATI COMPLESSI CON UN'ALIMENTAZIONE ECCESSIVAMENTE RICCA DI GRASSI.



## 03. LA PASTA ITALIANA È SOLO DI GRANO DURO

VERO



PASTA SIMBOLO DEL MADE IN ITALY

DAL 1967

UNA LEGGE OBBLIGA A PRODURRE LA PASTA SECCA ESCLUSIVAMENTE CON GRANO DURO

57%

DELLA PRODUZIONE NAZIONALE DI PASTA VIENE ESPORTATO IN TUTTI I PAESI DEL MONDO

## 04. NELLA PASTA C'È GRANO OGM

FALSO

NEGLI ANNI I PASTAI HANNO SELEZIONATO DIVERSE VARIETÀ DI GRANO, PIÙ RESISTENTI, PRODUTTIVE E CON UN GLUTINE DI MIGLIOR QUALITÀ. UN MIGLIORAMENTO GENETICO NATURALE E SENZA OGM, CHE NEL GRANO DURO NON ESISTONO.



## 05. SE FATTA CON UN SOLO TIPO DI SEMOLA LA PASTA È DI QUALITÀ MIGLIORE

FALSO



LA PASTA OTTENUTA DA UN SOLO TIPO DI GRANO NON SI DISCOSTA A LIVELLO NUTRIZIONALE DA QUELLA REALIZZATA CON UN BLEND DI SEMOLE DIVERSE.

IL PASTAIO RICONOSCE I GRANI MIGLIORI, SA COME MISCELARLI E LAVORARLI PER OTTENERE LA MIGLIOR PASTA POSSIBILE.

## 06. LA PASTA È UN'INVENZIONE CINESE

FALSO



XII SECOLO SICILIA "ITRIYYA"

L'INVENZIONE CINESE DELLA PASTA È UNA BUFALA, ALIMENTATA DAL FILM "LE AVVENTURE DI MARCO POLO". IN REALTÀ, IN SICILIA GLI ARABI PREPARAVANO PASTA SECCA A FORMA DI FILI DETTA "ITRIYYA" DA ALMENO DUE SECOLI PRIMA DEI VIAGGI DELL'ESPLORATORE VENEZIANO.



## 07. IL SALE DOPO L'EBOLLIZIONE

VERO



IL SALE VA AGGIUNTO SOLO QUANDO L'ACQUA BOLLE E PRIMA DI BUTTARE LA PASTA. METTENDO IL COPERCHIO SULLA PENTOLA L'ACQUA BOLLE IN MENO TEMPO E SI RISPARMIA GAS.

## 08. PIÙ È COTTA PIÙ È DIGERIBILE

FALSO

È VERO IL CONTRARIO. LA COTTURA AL DENTE RISULTA PIÙ DIGERIBILE E PRESERVA LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DELLA PASTA. LA PASTA MOLTO COTTA (O SCOTTA) RISULTA COLLOSA E DIFFICILMENTE DIGERIBILE.



## 09. LA MACINATURA A PIETRA È MIGLIORE

FALSO



LA MACINAZIONE È NECESSARIA PER TRASFORMARE IL GRANO IN SEMOLA, SEPARANDO LA CRUSCA DAL CHICCO DI GRANO DURO

NEI PASTIFICI INDUSTRIALI QUESTA SEPARAZIONE SI OTTIENE ATTRAVERSO VARI PASSAGGI CON RISULTATI MIGLIORI RISPETTO ALLA MACINATURA A PIETRA.

IL LAMINATOIO STACCA LA CRUSCA DAL CHICCO SENZA SCHIACCIARLA

IL COPPIE DI RULLI DALLA RIGATURA SEMPRE PIÙ PICCOLA PER UNA GRANULOMETRIA SEMPRE PIÙ FINE

IL SETACCI COMPLETANO LA SEPARAZIONE CRUSCA/SEMOLA



## 10. LA TRAFILA FA LA DIFFERENZA

VERO

TRAFILA IN TEFLON: PASTA PIÙ LISCIA E DAL COLORE PIÙ GIALLO. PIÙ CROCCANTE ALL'ASSAGGIO.

TRAFILA IN BRONZO: PASTA PIÙ PALLIDA E RUVIDA. PIÙ OMOGENEA ALL'ASSAGGIO.

