**FOCUS 2**

**IL GUSTO DELLA PASTA INTEGRALE: ABBINAMENTI E CONSIGLI DI AIDEPI**

Tenace, saporita, nutriente, ruvida ma delicata, dal colore più scuro e leggermente puntinato, dal gusto tipico di grano con una nota più intensa, sapida e minerale: di pasta integrale si parla soprattutto per i suoi principi nutrizionali, ma il suo sapore netto e caratteristico apre porte del gusto nuove anche rispetto alla pasta tradizionale. Ecco la guida di AIDEPI ai migliori abbinamenti a quattro stagioni per trasformarla in una valida alternativa altrettanto golosa. Categoricamente al dente, *ça va sans dire*.

Il suo sapore è sicuramente più intenso e persistente. Pertanto, anche le salse tradizionalmente usate nella pasta tradizionale vanno bilanciate e in qualche caso cambiate. Le note aromatiche tipiche di bosco ne consigliano la ricettazione con ingredienti a connotazione dolce e/o oleosa, come nocciole, zucca, noci, carote, formaggi erborinati. La sua consistenza più tenace si sposa bene con sughi intensi di verdure di stagione, con una ratatouille, con molluschi e pesce e i formaggi. E d’estate dà il meglio di sé come pasta fredda.

**Spaghetti integrali con pomodoro fresco, cozze, vongole ed una spolverata di prezzemolo**

Il bilanciamento di sapori tra pasta integrale e pomodoro, prezzemolo, vongole e cozze fa di questo piatto la ricetta ideale per un pasto estivo: fresco, prelibato e raffinato.

**Insalata di pennette integrali con pistacchi, menta e pomodori pachino**

Una preparazione tipicamente mediterranea che ricorda i profumi della Sicilia, da consumare anche a temperatura ambiente.

**Tortiglioni integrali ai peperoni rossi e verdi**

Un primo piatto facile che gioca con le consistenze (e i sapori) del peperone. Il verde va frullato in una crema, mentre quello rosso va tagliato in dadolata (o appena saltato in padella con un filo d’olio)

**Linguine integrali con prosciutto e agrumi**

Facile e veloce da preparare è una ricetta che accontenterà tutti gli amanti della pasta. Per il tocco in più, aggiungere prezzemolo e peperoncino freschi.

**Penne integrali con pomodorini, capperi e coda di rospo**

Le carni polpose e tenere della rana pescatrice, la sapidità del cappero, l’abbraccio del pomodoro sono perfetti per una serata estiva.

**Fusilli integrali con pesto di zucca e lattuga**

### Pasta con Zucca, pinoli, lattuga, basilico, ricotta, grana grattugiato e germogli di crescione: un connubio armonico, nutriente ma leggero per un autunno detox.

### **Rigatoni integrali ai formaggi**

### Un primo piatto genuino che omaggia due eccellenze casearie italiane: pecorino e casera filanti, verza e una spolverata di noci e mandorle.

**PASTA INTEGRALE FREDDA: AL DENTE ANCHE IL GIORNO DOPO CON LA COTTURA “A CAMPANA”**

Una ricetta classica del giorno dopo, amica del frigorifero e dell’ambiente, perfetta per affrontare il caldo. La sfida: fermare la cottura della pasta integrale al punto giusto e evitare di scuocerla e ammassarla. L’errore: **raffreddarla sciacquandola sotto l’acqua o lasciandola a scuocere in pentola**. La soluzione: la cottura a campana. A due terzi della cottura (se il tempo di cottura indicato sulla confezione è di 14 minuti, va fatta bollire per circa 10 minuti), la pasta va scolata e trasferita in una insalatiera e sigillata con pellicola trasparente. La pellicola si gonfierà “a campana” e la cottura si completerà a secco. In questo modo, la pasta resterà integra, buona e al dente anche per il giorno dopo.