**25 OTTOBRE: A MOSCA IL WORLD PASTA DAY 2016**

**PASTA ABSOLUTE BEGINNERS:**

**GUIDA DI AIDEPI PER “TUTELARE” LE RICETTE ITALIANE PIÙ DIFFUSE (SPESSO TRADITE)**

La pasta la sua scommessa globale l’ha vinta: nel mondo se ne producono **14,3 milioni di tonnellate**, sono **48** i Paesi a produrne in quantità accettabili (oltre 1.000 tonnellate) e ben **52** quelli che ne consumano almeno 1 kg pro capite all’anno. Con l’Italia a guidare la classifica dei consumi (**24 kg pro-capite**) e della produzione: **1 piatto di pasta su 4** nel mondo è prodotto in Italia, **3 su 4** in Europa.

In occasione della Giornata Mondiale della Pasta (25 ottobre)**AIDEPI – Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane** presenta in collaborazione con [**www.welovepasta.it**](http://www.welovepasta.it/), il sito per chi ama la pasta e la dieta mediterranea, una mini guida agli absolute beginners (milioni di persone nel mondo che approcciano, con curiosità, la pasta come cibo “esotico” e non appartenente alla propria cultura alimentare) per prepararle nel rispetto della tradizione, tra segreti della nonna e qualche esperimento di cottura innovativa.

Il perché è semplice: la pasta è uno dei **5 Food Trends del 2016** secondo il colosso Google, anche perché si adatta alle più disparate culture gastronomiche. Non si contano le tecniche di cottura con cui viene proposta - dalla pentola a pressione al wok, dalla vaso-cottura alla one-pan pasta, risottata, shakerata… E nei menù compare come primo piatto, contorno o dessert. Ma agli esperimenti c’è un limite quando **si parla dei grandi classici della pasta: le ricette italiane più cliccate (carbonara, ragù, amatriciana, pomodoro e basilico) sono ormai “patrimonio” condiviso**. Per questo ogni pasta lover che si rispetti dovrebbe saperle preparare a regola d’arte.

**PREMESSA: AD OGNI SALSA IL SUO FORMATO DI PASTA**

Secondo AIDEPI, ci sono **oltre 300 formati di pasta**. Ognuno dà il meglio di sé con determinati tipi di sugo e non con altri. E fanno la differenza nel gioco di prestigio della ricetta perfetta. In generale, i formati più “gentili” (come le farfalle) si abbinano meglio con condimenti leggeri e freschi, come una pasta fredda con le verdure. Formati più strutturati (tortiglioni o bucatini), sposano salse robuste, vedi ragù di carne o Amatriciana. Formati grandi, come paccheri e ziti, sono ideali per condimenti che sappiano unire eleganza e consistenza, mentre le mezze maniche sono una pasta più “quotidiana” e versatile, adatta a sughi pratici e veloci ma anche alla struttura di una Carbonara. E ancora, la superficie porosa o rigata cattura meglio i sughi più sciolti, mentre una texture più liscia è perfetta con sughi più “avvolgenti”.

**CACIO E PEPE SENZA GRUMI? ECCO COME OTTENERE LA CREMA PERFETTA**

Se anche il New York Magazine si scomoda a proclamarlo **piatto più cool del 2016**, è chiaro che con la Cacio e pepe c’è poco da scherzare. Nonostante la sua apparente semplicità, il piatto di pasta più antico in circolazione presenta una sfida non proprio trascurabile: **fare la “cremina”**, e cioè sciogliere il pecorino senza che si rapprenda. Come? Il segreto è nell’amido rilasciato dalla pasta nell’acqua di cottura. Ne basta un mestolo, da far scaldare in padella a fuoco basso con il pecorino e un goccio d’olio. Raggiunta la consistenza giusta, il fuoco va spento e la cremina di formaggio lasciata riposare. La pasta, ben scolata, va mantecata in padella a fuoco vivo per pochi secondi e il gioco è fatto.

**CARBONARA SI’, PASTA E FRITTATA NO: ECCO COME**

Secondo l’Accademia Italiana della Cucina è il piatto italiano più “falsificato” nel mondo.Se nel Midwest americano o nell’altopiano siberiano il guanciale non è sempre a portata di mano ed è passabile la sua sostituzione con bacon o pancetta, non sono ammessi errori invece nella salsa di uovo e pecorino: per evitare di mangiare una pasta con la frittata, **l’uovo** (un tuorlo per commensale) **va mescolato crudo con il pecorino e fuori dal fuoco**, fino a ottenere un composto grumoso. La pasta appena scolata va aggiunta – sempre a fiamma spenta - al composto e sarà la sua temperatura a cuocere l’uovo e legare la salsa. Con l’aiuto di poca acqua di cottura se la crema fosse ancora troppo densa.

**RAGU’ ALLA BOLOGNESE: COTTURA SLOW PER UN RAGU’ OTTIMALE**

Con la pasta in soli 15 minuti si può ottenere un piatto sano e genuino. Ma alcune ricette sono nemiche della fretta. **Come il ragù. Napoletano o bolognese, questa salsa va fatta sobbollire (o “pippiare”) a lungo, almeno 3 ore, semicoperta e a fuoco bassissimo. E comunque, più a lungo è, meglio è.** Per correggere l’acidità dei pomodori e dare consistenza alla salsa, il segreto della nonna è aggiungere a fine cottura un po’ di **latte**. E anche il sale andrebbe aggiunto, se necessario, sempre a fine cottura. Salare troppo presto potrebbe risultare in un ragù troppo saporito.

**SPAGHETTI AL POMODORO E BASILICO: COTTURA A RISOTTO PER LEGARLA ALLA PERFEZIONE**

È la più famosa ricetta per fama e diffusione e anche i millennials italiani riconoscono che questo piatto è senza tempo, proclamandola “**pasta del futuro”** (fonte AIDEPI/Doxa). Eppure la sua semplicità è una sfida, anche secondo lo chef numero uno al mondo Massimo Bottura. Per evitare di ritrovarsi uno spaghetto troppo acquoso o, al contrario, troppo asciutto, il trucco è la cottura “a risotto”, ideale per le paste semplici. Per realizzarla, basta **scolare la pasta a mezza cottura conservando la sua acqua e finirla di cuocere nel sugo “a risotto”,** aggiungendo cioè un mestolo di acqua di cottura alla volta fino a suo completo assorbimento. In questo modo, l’amido amalgamerà il tutto in modo perfetto e la pasta, potrà essere servita già perfettamente mantecata. Per la salsa, **pomodorini freschi in estate, polpa o pelati in inverno**. O uno dei tanti sughi pronti di qualità disponibili sul mercato. Il ketchup? Mai e poi mai.

**PASTA AL PESTO: MORTAIO E MIX DI FORMAGGI I MUST DI QUESTO PIATTO**

**È il piatto più amato dai turisti stranieri in Italia**,ma anche lui è un “false friend”. Chi vuole prepararlo in casa, dimentichi il frullatore e si armi di **mortaio in marmo**: il trucco sta nel modo di **roteare il pestello di legno che non deve affatto "pestare"**, ma schiacciare contro le pareti con un movimento circolare per ottenere la giusta consistenza. Un’ultima raccomandazione: la pasta va condita sempre fuori dal fuoco.

**PASTA 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 soprattutto nei giorni primaverili o estivi, quella che gli americani chiamano “pasta primavera” e che ricercano di più online. La sfida: fermare la cottura al punto giusto e evitare il “mappazzone” scotto. 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.

**AMATRICIANA GREEN (E LIGHT) in pentola a pressione**

Cipolla, aglio, bacon? No. Guanciale? Assolutamente sì. In pentola a pressione? Perché no? Tra i metodi di cottura alternativi è quello più sostenibile. E allora perché non provarlo con uno dei piatti più amati e simbolici dello stivale come l’Amatriciana? Lo ha fatto **Davide Scabin, speaker al prossimo World Pasta Day di Mosca,** con risultati sorprendenti. Gli ingredienti vanno messi tutti in pentola, con **100ml d’acqua invece del litro canonico per 100 grammi di pasta**. Da inizio cottura, fischio o non fischio, vanno contati 11 minuti circa. **Con un bel risparmio di gas** (si usa una padella invece di due) **e di acqua**. Se tutti gli italiani utilizzassero questa tecnica per cucinare la pasta, ci sarebbe un risparmio di 224 litri d’acqua all’anno procapite, per un totale di 17 miliardi di litri d’acqua risparmiati. Più o meno quella che serve a riempire 70 piscine olimpioniche.

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Melania Rusciano Tel. 3248175786 – [m.rusciano@inc-comunicazione.it](mailto:m.rusciano@inc-comunicazione.it)

Matteo de Angelis Tel. 334 6788708 – [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione AIDEPI**

Roberta Russo Tel. 342 3418400 – [roberta.russo@aidepi.it](mailto:roberta.russo@aidepi.it)