

DATA: 24 ottobre - 2010

Penne, maccheroni, trenette, linguine: la specialità italiana che ha conquistato tutto il mondo

La pasta, leader della tavola globale

Con sughi leggeri aiuta a stare in forma. E con gli ingredienti giusti è un piatto completo ed equilibrato

Con linguine e spaghetti, penne e tagliatelle abbiamo conquistato il mondo. Il successo della pasta italiana è incontestabile: diventata ormai il simbolo stesso della cucina del Bel Paese, è amatissima all'estero, dove i ristoranti di grido sono quelli italiani, capaci di cucinare apprezzatissimi e veraci spaghetti al pomodoro o saporite amatriciane.

La pasta, insomma, è la regina delle tavole, e non solo italiane. Lo dicono le statistiche, che ci pongono in vetta alla classifica dei consumi, con circa 28 chili di pasta pro capite all'anno, seguiti dai venezuelani con circa 12 chili, e a breve distanza da tunisini, greci e svizzeri e cittadini statunitensi, che arrivano a una media di quasi 10 chili pro capite/anno (dati Pastatrend).

PIRAMIDE DEL BENESSERE, MADE IN USA

Un dato significativo per la patria di hot dog e patatine, dove il problema dell'obesità e malattie connesse è una vera

piaga sociale, che si tenta di contrastare diffondendo i principi base della dieta mediterranea. Una dieta che, codificata negli Usa più di 20 anni fa, individuava proprio nello stile alimentare dei Paesi che si affacciano sul mar Mediterraneo - alimentazione basata sul consumo di cibi semplici come olio, pesce, frutta, verdura e pasta - i "pilastri" fondamentali di una sana alimentazione. Nasce allora l'icona della "piramide alimentare", che sintetizza graficamente le necessità alimentari delle persone. Alla sua base si collocano i cereali che, sotto forma di pasta, pane, pizza, polenta ecc., dovrebbero fornire - in una dieta ideale - almeno la metà del totale fabbisogno calorico giornaliero. Salendo verso il vertice della piramide, in quantità di consumo decrescente, si trovano frutta e ortaggi, seguiti al "terzo piano" da latticini, carni, pesce, uova e legumi secchi; infine sulla punta ci sono grassi, zuccheri e dolci.

Da allora, con tanto di verifiche da parte della ricerca, la piramide del benessere alimentare continua a essere un valido modello di riferimento e la pasta alla sua base si conferma un alimento indispensabile per adulti, anziani, bambini, per chi vuole mantenersi in forma e per gli sportivi.

CONDIMENTI IDEALI PER UN PIATTO COMPLETO

«La pasta - conferma Cecilia Bobba, dietista dell'Università degli Studi di Pavia (www.dietapavia.it) - è consigliata a tutte le età e non ci sono limiti particolari nella sua assunzione per via di patologie. La pasta di semola e quella integrale hanno circa lo stesso apporto calorico, ma chi ha problemi di pigrizia intestinale avrà un beneficio scegliendo la seconda». Importante però, secondo gli esperti della nutrizione, prestare attenzione ai condimenti. Con la sua base di sapore "neutro", la tradizionale pasta di semola di grano duro si può felicemente abbinare praticamente a qualsiasi ingrediente: un censimento delle preparazioni a base di pasta della

tradizione italiana porta all'incredibile cifra di quasi 3 mila ricette differenti, certo non tutte propriamente light e corrette dal punto di vista nutrizionale. Puntando a condimenti "ricchi" si rischia non solo di appesantire la propria linea, ma di sfiorare abbondantemente il fabbisogno calorico giornaliero. Se sono perfetti quindi gli spaghetti con pomodoro, basilico e un filo di olio extravergine a crudo, l'ideale per dieta e salute è quello di abbinare la pasta alle verdure e agli ingredienti semplici della dieta mediterranea: un piatto delle classiche linguine con le vongole, oppure pennette con pesce, sugo di pomodoro e ragù di verdure sono appetitosi e hanno la virtù di integrare proteine e vitamine ai carboidrati della pasta, facendone un piatto completo ed equilibrato. Così come è consigliabile abbinare la pasta alle proteine vegetali di legumi quali piselli, fagioli e lenticchie: anche in questo caso un ottimo piatto unico.

A mangiare bene si comincia da Piccolini

Come tutte le mamme sanno, è difficile far apprezzare ai bambini le verdure, pur così importanti per un'alimentazione completa e nutrizionalmente equilibrata. Oggi, con la nuova linea di mini-pasta Piccolini alle Verdure Barilla, le famiglie hanno un alleato in più per preparare piatti ottimi e nutrizionalmente equilibrati, ideali per grandi e piccini. Specialità che contribuiscono ad abituare i bambini a mangiare le verdure, anche in forme diverse, e a rendere l'ora del pasto un momento da condividere in allegria. Realizzati con purea di verdure fresche, i Piccolini alle Verdure Barilla sono disponibili in 3 varianti: Mini Farfalle Carote e Zucca, Mini Penne Rigate Zucchine e Spinaci e Mini Pipe Rigate Pomodoro e Carote. La lista ingredienti è semplice: solo semola di grano duro, 25% purea di verdure e acqua. Una porzione di Piccolini alle Verdure Barilla, preparata con ricette semplici e a base di verdura come pomodoro, mozzarella e cubetti di carote, può contribuire a 1 delle almeno 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura raccomandate dalle principali linee guida internazionali. Il tutto con la garanzia della bontà e tenuta al dente di sempre della pasta Barilla.

Il sapore neutro della pasta di grano duro si abbina a ogni ingrediente



continua>>

segue>>

Una pasta speciale dedicata ai diabetici

Chi soffre di diabete per controllare la propria patologia, oltre agli eventuali farmaci, deve seguire un'alimentazione corretta. Ciò significa osservare una dieta non poi così diversa da quella raccomandata a tutti: pochi grassi, carni rosse, insaccati, zuccheri e sale, molta frutta e verdura, pasti basati su cibi amidacei, come pasta, pane, riso, cereali e legumi. Chi è diabetico non dovrebbe quindi rinunciare agli spaghetti, ma scegliere prodotti a lui dedicati, come la pasta per diabetici Giusto® Diabel Giuliani, autorizzata dal Ministero della Salute.

Nella linea, in vendita in farmacia, sono utilizzate fibre, in sostituzione parziale degli amidi e dei grassi presenti normalmente, che modulano l'assorbimento a livello intestinale del glucosio e dei grassi e diminuiscono i fattori di rischio. In 6 formati (penne, fusilli, conchiglie, rigatoni, spaghetti e ditalini rigati), questa pasta contiene un pool di antiossidanti (Brevetto Giuliani) derivati dall'uva che contrasta l'azione ossidativa causata dai picchi glicemici prevenendo gli eventuali danni sul sistema cardiovascolare.

La base fondamentale della dieta mediterranea Spaghetti, buoni e sani

Preziosa fonte energetica, ogni giorno giovano alla salute

Che la pasta sia buona, nessuno lo mette in dubbio. A questa dote gastronomica si aggiunge il placet dei nutrizionisti, che la ritengono un prodotto indispensabile all'interno di una sana alimentazione quotidiana a tutte le età.

Da tempo infatti la pasta è oggetto di studio da parte della scienza: un cibo semplicissimo, costituito fondamentalmente da farina di cereali e acqua, ma che associato a condimenti semplici come l'olio - altro ingrediente fondamentale nella dieta mediterranea - verdure, pesce o carne e formaggio possono dare vita ad un piatto gustoso e nello stesso tempo equilibrato, secondo i dettami dettati anche dal Ministero della Salute.

I carboidrati di cui la pasta è ricca forniscono all'organismo



Per un adulto la dose ideale di pasta è circa 80 g

una preziosa fonte energetica per cervello, muscoli, organi e per la produzione di globuli rossi: un ottimo "carburante" che fornisce energia pronta all'uso per l'organismo.

Secondo recenti studi, il consumo di carboidrati a basso indice glicemico come quelli della pasta sembra possa contribuire a restare longevi e in salute, salvaguardando le capacità intellettive; inoltre chi si alimenta seguendo i principi della dieta mediterranea, in cui la pasta ha un ruolo basilare, pare possa correre un minor rischio di contrarre l'Alzheimer rispetto a chi segue una dieta a basso tenore di carboidrati. Bisogna infine sfatare il mito che la pasta faccia ingrassare. Se inserita in una sana alimentazione e consumata nella dose corretta (per un individuo adulto senza problemi di sovrappeso o particolari patologie è calcolabile in 80 g circa di pasta cruda, 50 per un bambino) con condimenti semplici, è comunemente inserita dai dietologi anche nei menu di chi osserva una dieta.

