

La pasta: le regole d'oro dei maestri di ALMA.



1. Indicazioni generali.

La pasta è il piatto principe della cucina italiana e simbolo della dieta mediterranea, oggi patrimonio immateriale dell'umanità.

La sua qualità per la gastronomia nazionale è indirizzata da precise regole.

1.1 Quando si deve valutare un alimento da un punto di vista qualitativo, occorre tenere presenti due dei fattori più importanti che intervengono nella formulazione del giudizio: il valore alimentare vero e proprio del prodotto e le caratteristiche organolettiche di esso.

1.2 Il primo è intrinseco del prodotto stesso, dipende cioè dalla sua composizione chimica; le seconde invece sono influenzate dalle pratiche tecnologiche cui il prodotto è stato sottoposto, e dalla preparazione finale per renderlo atto al consumo, cioè dalla cottura.

1.3 Circa i caratteri organolettici delle paste, vediamo anzitutto quali sono i requisiti che debbono avere perché esse possano considerarsi di buona qualità. Tali requisiti derivano dalle richieste dei consumatori e, nel caso specifico, dei consumatori più esigenti, che sono gli italiani.

1.4 Allo *stato crudo* costituiscono fattori di qualità per le *paste secche*:

- a) *il colore*, che deve essere il più possibile giallo ambra, indizio di buon contenuto di pigmenti naturali; attenzione a parte ovviamente meritano le paste integrali;
- b) *l'aspetto*, le paste originate da trafilè in teflon devono avere aspetto lucente, vitro e molto liscio, mentre le paste ottenute da trafilè in bronzo hanno aspetto più grezzo e opaco. Per entrambe la superficie deve essere uniforme, senza puntature, screpolature o rotture. Le paste artigianali hanno colori più scarichi ma devono rispondere anch'esse a questi valori di qualità
- c) *la consistenza*, che deve essere dura e rigida, caratteristica richiesta in ogni formato, con buona resistenza alla rottura.

1.5 Allo *stato cotto* la valutazione è più completa e definitiva, in quanto è sotto tale forma che la pasta viene utilizzata per il consumo. Nella valutazione dopo la cottura sono da considerare questi punti:

- a) *il colore*, che deve essere ancora il più possibile intenso e carico di colore fino al giallo ambra (non è riscontrabile in paste secche artigianali);
- b) *l'odore e il sapore* che debbono essere caratteristici, gradevoli e delicati;
- c) *l'aspetto* dei singoli elementi, che debbono presentarsi integri, senza fenditure o spezzature, ben distaccati gli uni dagli altri, senza collosità superficiale (non riferibile a paste come ad esempio le candele che debbono servirsi spezzate);

La pasta: le regole d'oro dei maestri di ALMA.



- d) *l'aumento di volume* che deve essere tra il doppio e il triplo di quello della pasta cruda;
- e) *l'acqua di cottura* deve essere appena opalescente, senza eccessiva cessione di amidi.

1.6 Oggi le paste secche sono prodotte dall'industria con processo tecnologico continuo partendo da semole di grano duro. L'industria italiana vanta nel settore un primato incontrastato per qualità e sicurezza.

1.7 La *pasta fresca*, invece, è di natura prevalentemente artigianale e anche casalinga ed è particolarmente legata alle tradizioni locali. L'industria tuttavia si è cimentata nel settore con risultati degni di rilievo. Le paste fresche in prevalenza sono realizzate sulla base della classica "sfoglia" di farina di grano tenero e uova e possono essere semplici o ripiene ma, anche le paste di fresche di semola di grano duro hanno un posto di rilievo nella produzione italiana. Di entrambe le tipologie è ricchissima la gastronomia regionale italiana.

2. Il ruolo della cucina.

2.1 La professionalità del cuoco deve mettere in valore le caratteristiche dei vari formati e delle loro consistenze, abbinandoli correttamente a salse e prodotti. Si tratta ora di utilizzare il prodotto pasta nel migliore dei modi e far sì che i suoi pregi, vengano rivelati ed esaltati al massimo, e mettere quindi il consumatore in grado di apprezzarli a pieno. Questo è il compito del cuoco professionista.

2.2 Abbiamo già descritto le caratteristiche qualitative che si richiedono alla pasta cotta; ora due parole sulle modalità di cottura. E' questa di cuocere la pasta un'operazione apparentemente molto semplice, ed in realtà non lo è. Anzitutto occorre dosare bene la quantità di acqua: essa deve essere nel rapporto di circa 10:1 rispetto al peso della pasta che si deve cuocere. Volumi inferiori non permettono un regolare e libero rimescolamento di tutti gli elementi della pasta stessa durante l'ebollizione, provocando quindi ammassamenti ed attriti che contribuiscono allo sfaldamento superficiale di essi. Perché l'ebollizione non deve fermarsi all'aggiunta della pasta e molta acqua permette anche una migliore reidratazione.

2.3 Altro fattore importante è la valutazione esatta del tempo di cottura. Il prolungamento di esso oltre certi limiti è senz'altro una delle cause più frequenti di un cattivo risultato dell'operazione. Tale tempo naturalmente varia a seconda del tipo di pasta, del formato e soprattutto dello spessore di essa; è molto importante inoltre saper valutare la fine della cottura. Non basta dire che la pasta deve essere "al dente", (quindi l'amido interno deve essere completamente modificato al momento del consumo) presentare cioè ancora una determinata consistenza. Quindi il cuoco deve

La pasta: le regole d'oro dei maestri di ALMA.



calcolare i tempi di cottura in base alla tipologia di servizio e al tipo di condimento utilizzato, ma occorre tenere ben presente il fatto che dal momento dell'allontanamento dal fuoco, e del successivo scolamento, a quello della presentazione in tavola, trascorre un certo tempo durante il quale, anche se in minor misura, continua il processo di cottura.

2.4 Una pasta alimentare di buona qualità, cotta al punto giusto deve essere già gradevole all'assaggio anche senza condimento; viene poi valorizzata nel suo valore nutrizionale e gastronomico dall'aggiunta di vari ingredienti che la rendono uno dei piatti più squisiti che l'arte culinaria abbia mai elaborato.

3. Le 10 regole d'oro per cucinare la pasta.

1. Utilizzare acqua nella proporzione di un litro per ogni etto di pasta perché la pasta si deve reidratare molto bene e perché non si fermi l'ebollizione (l'ideale è usare acqua poco calcarea).

2. Usare sale grosso da cucina nella proporzione di un dodici - quindici grammi per litro d'acqua.

3. Aggiungere il sale solo quando l'acqua avrà raggiunto il punto dell'ebollizione e attendere, prima di buttarvi la pasta, che sia sciolto perfettamente e che l'acqua riprenda l'ebollizione. L'acqua salata raggiunge più lentamente l'ebollizione

4. Usare una casseruola o una pentola piuttosto capace a pareti alte perché la pasta dovrà cuocere galleggiando bene. Immergere la pasta (sia fresca sia secca) in una sola volta e mescolarla immediatamente eviterà così di incollarsi. Condurre la cottura a pentola scoperta e a fiamma piuttosto vivace mescolando frequentemente.

5. Per evitare che certi tipi di pasta, come tagliatelle, pappardelle, spaghetti, trenette ecc., si appiccichino durante la cottura, si può aggiungere all'acqua un filo d'olio extra vergine d'oliva.

Per certi tipi di pasta da gratinare in forno (come lasagne, cannelloni, torte salate, timballi, pasticci ecc.) mantenere la pasta al dente raffreddandola con rapidità e preriscaldare il forno con un certo anticipo.

6. Per il tempo di cottura della pasta secca industriale attenersi alle indicazioni riportate sulla confezione. Per la pasta fresca seguire le indicazioni date nelle singole ricette. E' buona norma comunque assaggiare la pasta qualche attimo prima di scolarla. Appena la pasta avrà raggiunto il giusto punto cottura versare in pentola un mestolino di acqua fredda per arrestare immediatamente la cottura, quindi scolarla.

7. Scolare la pasta al "dente" mantenendovi aderente un po' dell'acqua di cottura.

La pasta: le regole d'oro dei maestri di ALMA.



8. Scaldare sempre la zuppiera o il piatto (a meno che non si tratti di una pastasciutta da servire fredda) con acqua bollente e asciugarli bene prima di versarvi la pasta.
9. Condire la pasta con una parte del sugo e servire il rimanente, caldissimo, in salsiera e questo perché il sugo facilmente si raccoglie sul fondo della zuppiera.
10. Aggiungere eventualmente il formaggio alla fine (oppure servirlo a parte) quando la pasta avrà assorbito completamente il sugo, avendo cura di grattugiarlo solo al momento, salvo il caso in cui il formaggio è un ingrediente del sugo.

La pasta: le regole d'oro dei maestri di ALMA.



4. I condimenti per ogni formato.

Le salse per condire le paste fresche fatte in casa e quelle secche industriali sono tantissime e tutte in grado di trasformare il primo in un piatto saporito e sostanzioso: sughetti crudi e sughetti cotti, con o senza pomodoro, con o senza carne, salse a base di formaggi, di erbe aromatiche e di spezie, sughetti di verdura, di legumi, di pesce, salse “bianche” dal gusto delicato, tutti condimenti nati da un sapiente accostamento di colori e sapori.

Per orientarvi nella scelta di quello più “giusto” per ogni formato di pasta, ecco alcune proposte dettate dalla nostra esperienza.

→ Per paste nei formati regionali:

secondo le tradizioni locali i vari formati sono legati attraverso le ricette a specifici abbinamenti che, possono a loro volta essere indicatori certi di un corretto utilizzo anche di formati di nuova concezione.

→ Per lagane, laganelle, lasagnette, linguine, trenette, spaghetti (ovvero per paste di formato lungo):

- salse semplici e leggere, grassi di origine vegetale talvolta abbinati a spezie o erbe e formaggi

.

→ Per fusilli, zite, zitoni, torciglioni, viti, bucatini (ovvero per le paste secche ritorte o bucate):

- sughetti vegetali preparati con una salsa di pomodoro e l'aggiunta di verdure a frutto

→ Per spaghettini sottili, capelli d'angelo, tagliatelline all'uovo, vermicelli (ovvero per paste lunghe molto sottili o filiformi):

- Olio extra vergine d'oliva, burro o grassi di altra origine.

→ Per pappardelle e tagliatelle industriali o fatte in casa:

- Ragù all'italiana a base di carne o di vegetali;

- Creme o salse legate.

→ Per maccheroni, penne lisce o rigate, mezze maniche, sedani, lumacchi, conchiglioni, pipe, ditaloni, marille ecc. (ovvero per paste grosse di formato corto e rotondo):

- Ragù di carne o pesce e anche di vegetali (Ragù: dadolata di elementi vari legati da salse o fondi) .

→ Per farfalle secche industriali o fatte in casa e lasagnette corte (ovvero per paste secche “piatte”):

- Salse legate, creme vegetali con l'aggiunta di legumi, insaccati o prodotti ittici

La pasta: le regole d'oro dei maestri di ALMA.



→ **Per ditalini corti lisci e rigati, penne piccole, gobbetti, sedanini, avemarie ecc.**
(ovvero per paste cortissime ma comunque adatte per essere gustate asciutte):

- Minestre o zuppe vegetali o di legumi

→ **Per lasagne secche o fatte in casa:**

- ragù all'italiana di carne e salse madri della cucina classica (besciamella, vellutata, salsa funghi, salsa spagnola etc.)

Bibliografia di riferimento:

- “Gli spaghetti d’oro”. Centro Studi e Ricerche sulle paste alimentari. Roma 1968.
- “Il libro della Pasta” di Luigi Veronelli. Fabbri Editori 1958.