

IO STO CON LA PASTA!

La pasta è indubbiamente l'alimento italiano per eccellenza, oggi diffuso in tutto il mondo. La pasta è buona, economica e può anche essere eco sostenibile, se il grano viene coltivato con i giusti principi, evitando i pesticidi e rispettando i cicli della natura. Nonostante le mode, le numerose teorie di dietisti e dietologi che più o meno condannano i carboidrati di cui appunto essa è ricca o che addirittura ne sostengono la tossicità, la pasta costituisce un elemento essenziale dell'alimentazione italiana. La critica alla pasta, che sembra oggi tanto di moda, non è in realtà così innovativa visto che già nel 1931 nel Manifesto della cucina futurista veniva proposta l'abolizione di questo alimento considerato causa di "fiacchezza, pessimismo, inattività nostalgica e neutralismo". Senza disturbare concetti tanto complicati, alcuni nutrizionisti mettono in evidenza alcuni pericoli insiti nel consumo eccessivo di questo cibo, come l'intossicazione da pesticidi o a causa della presenza di micotossine oppure l'effetto negativo sulla glicemia e in generale sulla forma fisica delle persone. Non capita di rado leggere su riviste o sul web teorie che sostengono come la drastica riduzione dei carboidrati sia fondamentale per rimanere in forma o anche per dimagrire, proponendo addirittura diete iperproteiche. Ciò nonostante la dieta mediterranea continua ad essere considerata dalla maggior parte dei dietologi e dei nutrizionisti il miglior regime alimentare, quello più sano e più equilibrato. Uno degli elementi più importanti, per non dire il simbolo di questa dieta, che si trova proprio alla base della piramide, è la pasta.

Nonostante la sua fama intenzionale, non è chiara l'origine di questo alimento. Secondo alcuni fu inventata dai Cinesi e poi diffusa in Europa grazie a Marco Polo, mentre altri sostengono che già i Greci e i Persiani ne conoscessero l'esistenza e che, dopo la caduta dell'Impero Romano, fu dimenticata per essere poi riscoperta grazie agli Arabi e ai Cinesi. Indipendentemente da chi sia stato il popolo che l'ha inventata, di certo l'Italia è unanimemente riconosciuta come la capitale della pasta.

Inizialmente la pasta, ottenuta dalla macinazione della semola di grano mescolato poi con acqua e una piccola quantità di sale, veniva prodotta in modo molto artigianale e veniva mangiata unicamente fresca, poi successivamente si iniziò ad essiccarla, con grande vantaggio per la sua conservazione, fino a quando, nel XIX secolo, anche questo alimento entrò a far parte della produzione industriale, con il vantaggio di poter essere conservata a lungo e spedita in tutto il mondo. Oggi si sta anche riscoprendo l'artigianalità di questo prezioso cibo che viene prodotto con tecniche tradizionali utilizzando grani antichi e venduto in negozi specializzati.

Dal punto di vista nutrizionale la pasta non contiene solo carboidrati, come spesso si pensa, ma anche una buona percentuale di proteine, circa il 13%, ed inoltre un piccolissima parte di lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili e sali minerali. Questi valori cambiano a seconda del tipo di farina utilizzata, per esempio farina integrale, farina di kamut, farine di riso e mais adatte per chi soffre di celiachia, o farine di legumi come lenticchie o ceci particolarmente ricche di proteine.

Alla variante della composizione si deve aggiungere quella dei formati che secondo il censimento di Unione Italiana Food sono 300 e che contribuiscono a modificare il gusto e la percezione del piatto per il diverso modo di amalgamarsi con il condimento.

Mangiare la pasta dunque non fa male e se consumata nella giusta quantità e cotta correttamente non fa nemmeno ingrassare. Questo alimento costituisce anzi uno dei mattoni fondamentali della tanto elogiata dieta mediterranea e in molte famiglie è l'ingrediente principale di sostanziosi piatti unici che abbinano ai cereali, verdure, proteine animali come la carne o vegetali come l'olio.

Inoltre la pasta, con le sue innumerevoli ricette, è diventata espressione di geografie, territori, culture e popoli. Una stessa ricetta presenta varianti non solo da regione a regione ma anche da città a città e da casa a casa, poiché all'interno di un piatto di pasta spesso si trova la storia e la tradizione di una famiglia.

Tra le ricette più amate ci sono alcuni cavalli di battaglia della capitale, come la pasta alla carbonara, la cacio e pepe e i tonnarelli o bucatini all'amatriciana, la cui ricetta originale è depositata presso il comune di Amatrice. Non meno famose sono le trofie al pesto, piatto tipico della cucina ligure, o la siciliana pasta alla norma con melanzana e ricotta salata, o gli spaghetti alle vongole di tradizione partenopea, e come non nominare le lasagne alla bolognese, o le pugliesi orecchiette alla cima di rapa o i pizzoccheri della Valtellina. Ma tante altre ricette mantengono alto il livello della qualità culinaria italiana grazie proprio a questo prezioso ingrediente, contribuendo non solo all'economia del paese ma soprattutto al benessere delle persone che possono trovare nella convivialità della consumazione di un buon piatto di pasta anche un momento di relax e di piacere, nonché l'occasione per conoscere nuovi paesi attraverso i piatti tipici.

A dimostrazione di quanto questo cibo sia considerato importante, non solo nel nostro paese ma in tutto il mondo, basta pensare che dal 1998, il 25 ottobre, si festeggia il World Pasta Day, festa promossa dall'Unione Mondiale della Pasta e dedicata appunto ai suoi segreti, alle sue caratteristiche e proprietà.

Quindi io, da buona italiana e soprattutto da amante dei primi piatti, mi sento veramente di dire che "sto con la pasta", visto che questo prezioso alimento farà sempre parte della mia dieta, a dispetto di quanti, scienziati, salutisti o quant'altro, ritengono che il suo consumo sia da evitare o almeno da limitare.

Un solo consiglio, quando andate all'estero evitate di ordinare piatti della nostra cultura in ristoranti che non siano rigorosamente gestiti da italiani e che utilizzano ingredienti provenienti dallo "stivale" altrimenti vi potrebbe capitare quello che è successo a me a Bruxelles dove in un elegante e costoso ristorante mi sono vista portare un piatto di spaghetti alla carbonara costituito da un groviglio coloso di spaghetti conditi con un tuorlo d'uovo crudo e scaglie di Emmental grattugiato...

EMMA PIAZZA - LICEO ARTISTICO BRUNO MUNARI (VITTORIO VENETO) CLASSE 4 C