



# La *Pasta* Italiana

**ANNA LIDIA RAMELLA PRALUNGO**

A close-up photograph of a chef's hands grating a wedge of yellow cheese onto a stainless steel pan. The pan contains pasta, a creamy sauce, and some green vegetables. The background is dark, and the lighting is focused on the grating action.

# Indice

In questa ricerca potrai trovare:

- la storia della pasta
- le tipologie della pasta
- ricetta della pasta al sugo
- i ringraziamenti

# Storia della *Pasta*

LA PASTA È UNA PIETANZA ANTICA CHE RISALE AI TEMPI DEI ROMANI, CHE LA INVENTARONO PER LE LORO NECESSITÀ ALIMENTARI. INIZIALMENTE, LA PASTA VENIVA FATTA SOLO CON FARINA E ACQUA, E NON C'ERA BISOGNO DI CUCINARLA PERCHÉ SI MANGIAVA CRUDA. NEL MEDIOEVO, SI COMINCIÒ A CUOCERLA, MA SOLO NEL RINASCIMENTO, GRAZIE A MARCO POLO, LA PASTA ARRIVÒ IN ITALIA. IN VERITÀ, MARCO POLO NON PORTÒ LA PASTA DALLA CINA, MA LA DIFFUSIONE DELLE RICETTE ITALIANE FU MOLTO RAPIDA. OGGI, LA PASTA È FAMOSA IN TUTTO IL MONDO, CON MOLTI TIPI E FORME. SI DICE CHE LA PASTA SIA STATA INVENTATA DAI CINESI, MA IN REALTÀ È UNA TRADIZIONE TUTTA ITALIANA.



# Tipologie di *P*asta

- **Formati:**

Paste lunghe

- **a spessore largo** (es. lasagne, reginette e pappardelle);
- **a spessore ridotto** (capellini, tagliolini e fettuccine);
- **a sezione rettangolare o a lente** (es. trenette e linguine);
- **a sezione tonda** (es. spaghetti e vermicelli);
- **a sezione forata** (es. bucatini).

Paste corte

- **minute** o pastine per minestre (es. quadrucci, stelline e ditalini);
- **medie** (es. conchiglie e orecchiette);
- **lunghe** (es. rigatoni e fusilli);
- **ripiene** (es. ravioli e agnolotti);
- **fantasia** dalle forme insolite.

- **Superfici:**

- **lisce**, apprezzate per la leggerezza
- **ruvide** e **porose**, in grado di far aderire meglio il condimento
- **rigate**, apprezzate per la capacità di trattenere i sughi.

- **Impasto**

- **pasta di semola di grano duro**
- **pasta di semola integrale di grano duro**
- **pasta all'uovo**
- **pasta fresca**
- **pasta stabilizzata**
- **paste dietetiche**
- **paste speciali** (semola, semolato o semola integrale di grano duro).



# Ecco una ricetta semplice per preparare la pasta al pomodoro:

## Ingredienti:

- 200 g di pasta (spaghetti, penne o quella che preferisci)
- 300 g di pomodori pelati (o pomodorini freschi)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe q.b.
- Basilico fresco (facoltativo)
- Parmigiano grattugiato (facoltativo)

## Preparazione:

1. **Cuoci la pasta:** In una pentola capiente, porta a ebollizione abbondante acqua salata. Quando bolle, aggiungi la pasta e cuoci secondo il tempo indicato sulla confezione.
2. **Prepara il sugo:** Mentre la pasta cuoce, scalda l'olio d'oliva in una padella grande. Aggiungi l'aglio e fallo soffriggere per un paio di minuti fino a che non diventa dorato (senza bruciarlo!).
3. **Aggiungi i pomodori:** Se usi pomodorini freschi, tagliali a metà, altrimenti schiaccia i pomodori pelati con una forchetta. Unisci i pomodori alla padella con l'aglio e cuoci per circa 10 minuti a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto. Aggiusta di sale e pepe.
4. **Scola la pasta:** Quando la pasta è al dente, scolala, conservando un po' di acqua di cottura.
5. **Unisci la pasta al sugo:** Aggiungi la pasta direttamente nella padella con il sugo, mescolando bene. Se necessario, aggiungi un po' dell'acqua di cottura per rendere il sugo più cremoso.
6. **Finitura:** Aggiungi basilico fresco, se ti piace, e un po' di parmigiano grattugiato.
7. **Servi:** Impiatta e servi caldo!

Buon appetito! 😊



**grazie mille per  
l'ascolto :D**

da Anna Lidia Ramella Pralungo