

LA REGINA DELLA CUCINA ITALIANA IN VERSIONE "OTTIMATA": *la Pasta*



del Prof. Attilio A. M. Del Re

Il Professor Del Re, già direttore dell'Istituto di Chimica della **Facoltà di Agraria di Piacenza** ha sviluppato uno strumento per progettare ricette composte in modo da essere perfettamente "**mediterranee**". Lo strumento è stato usato per adattare piatti della tradizione italiana usando di preferenza prodotti naturali, locali e stagionali. Chiamiamo "**ottimate®**" queste ricette. Le proporzioni dell'alimentazione mediterranea sono quelle ideali per mantenersi in salute: le calorie date da proteine, grassi e zuccheri devono essere nei rapporti **15/30/55**.

La pasta asciutta è uno dei fondamenti della cucina italiana.

L'impasto veniva realizzato con farina di **grano duro nel Sud Italia** (spaghetti e affini) oppure con **grano tenero e uova** (pasta all'uovo) **nel Nord**, dove il clima era troppo freddo per il grano duro. Sebbene gli ingredienti di pasta (di grano duro) e tagliatelle (all'uovo) siano diversi, l'origine, i tempi di cottura, i condimenti abituali e il sapore sono molto simili quanto ad equilibrio tra i nutrienti e potrebbero essere completati con sughi uguali in quantità molto simili. Contrariamente a quanto si crede comunemente, una caratteristica impressionante delle paste, di grano duro o all'uovo, è che **il loro contenuto in proteine e in amidi è già quasi bilanciato**. Per ottenere un piatto completo e ottimizzato può bastare l'aggiunta di un po' di grassi (tradizionalmente olio per gli spaghetti, burro per le tagliatelle) e di un po' di formaggio grattugiato – parmigiano o grana ma anche pecorino romano o altro formaggio stagionato.

Molti esempi di paste condite così semplicemente sono esposti nel libro "Ricette ottimizzate" (Red! Editore, Milano 2009). Tutte le ricette contenute, ricordo, sono state collaudate eseguendole e presentandole all'assaggio di panel numerosi.

Naturalmente è possibile arricchire i condimenti con salse, sughi, verdure, latticini, carne, ottenendo piatti più ricchi e succulenti. La salsa di

pomodoro, i sughi di carne, le verdure brasate, la ricotta e i formaggi, la carne, i pesci, le conchiglie e i crostacei sono solo alcuni componenti che la **fantasia dei cuochi** ha usato per variare e migliorare le paste asciutte, quando e dove gli ingredienti erano disponibili.

Non tutte le ricette tradizionali si prestano però ad essere ottimizzate: alcune, in particolare quelle condite con uova (come la **carbonara romana**), risultano di solito troppo ricche di proteine e ridurre la quantità di uova snatura il piatto. Anche di questi condimenti si trovano numerosi esempi nel libro citato.

In molti casi le paste all'uovo si prestano alla preparazione di **piatti freddi** – tipo le insalate di pasta – con ricette ottimizzate molto simili a quelle delle preparazioni calde, oppure, più spesso, vengono arricchite con ingredienti crudi, che allargano la gamma dei sapori. Com'è noto, le

insalate di pasta sono adatte al consumo come piatto unico, specie nella **stagione estiva**. Poiché le paste, di grano duro o all'uovo, sono equilibrate dall'aggiunta di grasso e di poche proteine, è facile prevedere che si possano preparare a parte i sughi da usare per completare la pasta cotta in acqua. Sia la tradizione italiana sia l'industria alimentare attuale offrono molti prodotti pronti per l'uso sulle paste alimentari.

L'ottimizzazione, a parità di costi, permette di ottenere prodotti più interessanti, più sapidi e più equilibrati.

LA PASTA ASCIUTTA È UNO DEI FONDAMENTI DELLA CUCINA ITALIANA. L'IMPASTO VENIVA REALIZZATO CON FARINA DI GRANO DURO NEL SUD ITALIA OPPURE CON GRANO TENERO E UOVA NEL NORD.

