



SAN GIORGIO

# Pasta per tutti

Sono passati diciotto anni dalla prima e storica edizione di Napoli che ha fissato la data del 25 ottobre per celebrare l'alimento simbolo della dieta mediterranea, cioè la pasta. Del resto si tratta di quello che, al di là dei luoghi comuni sulla pizza, può essere considerato il vero piatto nazionale italiano. Le origini della pasta sono molto antiche: presente nelle sue forme primordiali nel continente eurasiatico, si è poi diffusa nelle aree mediterranee della penisola italiana. La pasta infatti era già ampiamente conosciuta ai tempi della Magna Grecia (Sud Italia) e dell'Etruria (Italia centro-occidentale), dove veniva però chiamata in altri modi. Il vocabolo latino pasta viene impiegato in Italia a partire dall'anno mille e indica letteralmente "farina con salsa di condimento". In tutto il mondo il 25 ottobre si celebra questo alimento antico e completo, che fa bene alla salute, al pianeta e alle tasche; proprio per questi motivazioni la pasta è anche il cibo del futuro, un elemento importante per nutrire il pianeta e combattere la fame nel mondo.

Se anche voi lettori siete amanti della pasta e volete saperne qualcosa in più, tra curiosità, tradizioni (e perché no ricette), seguite il nostro percorso di lettura.

Novembre 2017/ a.10 - n. 21  
**SanGiorgioRassegne**



## La pasta fa bene alla salute

La pasta, uno dei cardini della dieta mediterranea riconosciuta dall'Unesco patrimonio immateriale dell'umanità, fa bene alla salute: fornisce circa il 55 per cento del fabbisogno energetico totale giornaliero grazie ai carboidrati, e cioè sostanze nutritive sane che non sovraccaricano fegato e reni, a differenza delle proteine. Questo alimento, inoltre, evita all'organismo, rispetto ad altri alimenti ricchi di zucchero, bruschi e repentini picchi glicemici e dona un prolungato senso di sazietà.

### *Pane al pane e vino al vino. Manuale di ri(e)voluzione alimentare per sconfiggere sovrappeso e obesità (ma non solo)* di Fabio Piccini, Angeli, 2012

Secondo il nutrizionista Fabio Piccini la dieta mediterranea necessita di alcune revisioni; infatti il regime perseguito oggi dalla maggior parte degli italiani, lungi dall'essere la vera dieta mediterranea, può essere considerato a rischio sia per il pianeta, sia per la nostra salute. La cosiddetta dieta mediterranea, così come ci viene venduta oggi dall'industria alimentare, è altro rispetto a ciò che essa era in origine e anzi, nella sua rivisitazione è addirittura contraria ad alcuni dettami che la facevano apparire come la più salutare delle diete. Per questo l'autore spiega nel dettaglio e in maniera chiara e diretta quali modifiche apportare alla nostra alimentazione; tanto per fare un esempio, possiamo fare nostre le abitudini alimentari del pescatore greco e cominciare a nutrirci anche di feta, pesce, olio, noci, frutta e verdura fresca. Un manuale rivoluzionario che spiega come nutrirsi e come evitare i danni causati dal peso in eccesso.

### *La nuova dieta mediterranea* di Stefania Ruggeri, Gabriele Rubini alias Chef Rubio, Gribaudo, 2014

Stefania Ruggeri, biologa e nutrizionista e Gabriele Rubini, in arte chef Rubio, scrivono un libro sui benefici della dieta mediterranea. I due autori sono partiti dalle origini, dai lavori di Ancel Keys, lo scienziato americano che negli anni settanta scoprì per primo l'associazione tra il consumo di alimenti ricchi di grassi saturi (come burro, formaggi e carne) e l'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue, e sono andati a rileggersi *How to Eat Well, Stay Well - The Mediterranean Way*. In questo volume (il primo a proporre il termine "dieta mediterranea") Keys e la moglie Margaret presentavano oltre 300 ricette tradizionali raccolte in un viaggio "scientifico" tra Grecia, Francia, Spagna e Italia. Ruggeri e Rubini ne hanno riprese una quarantina e, con l'aiuto dell'epidemiologo Jeremiah Stamler, già collaboratore di Keys, le hanno rielaborate secondo tre direttrici principali: niente sale, pochi zuccheri, via libera a pasta e pane, meglio se integrali. Una dieta mediterranea così impostata è una dieta che permette di ritrovare il sapore degli alimenti e garantisce ottimi risultati anche per la salvaguardia della nostra salute.

### *La pasta fa ingrassare?*

Non è vero che la pasta fa ingrassare. Cento grammi di pasta di semola di grano duro forniscono un apporto energetico pari a circa 360 kcal, di cui circa il 72% sotto forma di carboidrati complessi, il 12% di proteine ed un contenuto in grassi quasi trascurabile. Se consumata con un condimento semplice (pomodoro, ortaggi e formaggio grattugiato) e un filo di olio extravergine di oliva, una porzione di 80 g di pasta asciutta non fornisce più di 400 kcal. Anche nelle sue ricette più ricche e gustose, difficilmente supera le 550-600 kcal per porzione, quindi si adatta perfettamente alle esigenze nutrizionali tipiche della moderna e sana alimentazione.

### *La dieta Sorrentino* di Nicola Sorrentino, Mondadori Electa, 2013

Nell'era delle diete iperproteiche il dottor Sorrentino, medico e dietologo di fama internazionale nonché uno tra i più autorevoli e stimati punti di riferimento in materia di benessere e bellezza del nostro Paese, scrive un libro, partendo da un assunto semi-rivoluzionario, cioè che la pasta non fa ingrassare.





Introduce così un regime alimentare che limita i grassi e tiene sotto controllo gli zuccheri: abbonda con i prodotti ortofrutticoli e gli alimenti ipocalorici, che non mortificano il gusto ma stuzzicano il palato con sapori invitanti, e nello stesso tempo inducono il senso di sazietà. La pasta non può mancare all'interno di un menù giornaliero, anche perché fa parte di quegli alimenti che danno energia prolungata nel lungo termine. Quindi grazie alla dieta Sorrentino, gli amanti della pasta potranno finalmente gustare un piatto di pasta asciutta senza tanti sensi di colpa.

### **La pasta tra tradizione e innovazione**

L'arte culinaria è stata fin dalle origini un elemento determinante per la formazione dell'identità collettiva. Anche in Italia non possiamo pensare di parlare di cucina senza associarla alla pasta, espressione nel mondo della cucina italiana.

#### **Con gusto. Storia degli italiani a tavola** di John Dickie, Laterza, 2009

Ogni città, ogni regione ha una sua specialità. La raffinatissima ricerca storico-documentaria di John Dickie ci offre l'occasione per sfatare un mito all'apparenza incrollabile: la cucina italiana non è contadina, ma cittadina. L'Italia ha una ricchissima tradizione di vita urbana, e le invidiabili abitudini culinarie del Belpaese sono un elemento di questa tradizione. Parlare di civiltà della tavola significa anche attraversare la storia delle città italiane e scoprire l'origine di "piatti caratteristici"; davvero interessanti sono a questo proposito gli excursus storici che ripercorrono la nascita dei tortellini e del pesto genovese.

#### **Pistoia dà forma alla pasta. Storia di un distretto industriale nel pistoiese** di Gaspare Pascucci, Cromografica Roma, 2012

Si tratta di un saggio storico sulle trafile pistoiesi per la pasta, attività manifatturiera di lunga tradizione che vede Pistoia protagonista assoluta nella produzione mondiale. Questo libro ci parla di questa realtà: dalla sua nascita nel 1843 ad oggi; la pasta, alimento in continua espansione mondiale, tanto da poterla definire come il cibo del terzo millennio, è il simbolo della cucina italiana e Pistoia, da sempre, le dà forma.

**Pasta revolution. La pasta conquista l'alta cucina** di Eleonora Cozzella, Giunti, 2016  
Oggi la pasta non è più solo qualcosa di popolare ed economico, ma anche oggetto di ricerca e sperimentazione. Lo spiega bene la giornalista enogastronomica Eleonora Cozzella, nel suo libro dal titolo molto significativo, Pasta Revolution. Non è un libro "facile" o didascalico sulla pasta, ma racconta come la pasta sia cambiata negli ultimi anni, rompendo una serie di tabù che l'autrice passa in rassegna con spirito analitico, leggerezza e competenza. Tra i "miti" sfatati da Eleonora Cozzella ci sono quelli sul fatto che la pasta può non essere solo un primo piatto, né solo salata, né solo al dente, né solo buona a pranzo e a cena. La pasta può entrare nei piatti in qualsiasi momento del menu. Eccola allora diventare un contorno, oppure un dessert (secondo una ricetta che la vede reimpastata di Massimo Bottura), oppure può divenire base per una prima colazione come fa Elio Sironi trasformandola in un condimento da spalmare su una bruschetta mattutina, da abbinare a tè o caffè. Sono questi alcuni dei tabù italiani infranti in questo volume, nato per rendere giustizia alla pasta, come alimento ed elemento complesso.

### **La pasta: una scelta felice anche per il pianeta**

Dal campo alla tavola, l'impatto ambientale della pasta, compresa la fase di produzione e trasformazione è davvero basso, si parla di 1 mq globale per porzione di pasta, vale a dire la misura dell'area biologicamente produttiva di mare e di terra necessaria a rigenerare le risorse consumate durante la produzione. La pasta è una scelta sostenibile lungo tutti i passaggi della filiera, sia nella fase di coltivazione del frumento duro, sia nella produzione del prodotto finito.





Perfino l'imballaggio della pasta è costituito da materiali facilmente riciclabili - come il cartoncino o il classico film plastico - in modo da ridurre ancora di più l'impatto ambientale del consumo di pasta.

### Buono, pulito e giusto di Carlo Petrini, Slow Food, 2016

A dieci anni dalla prima versione di *Buono, pulito e giusto* e a trenta dalla nascita di Slow Food, Carlo Petrini esorta il lettore a farsi egli stesso eco-gastronomo, ad essere cittadino del mondo e protagonista di una grande rete internazionale che custodisca il pianeta mettendo il cibo al centro di un nuovo progetto di vita. *Buono, pulito e giusto* negli anni ha smesso di essere solo un titolo di libro ed è divenuto uno slogan, una visione del mondo che ha rovesciato gli stereotipi sul cibo, l'ambiente, la natura, l'agricoltura. Quindi, Buono, pulito e giusto deve essere il nostro cibo, piacevole, accessibile a tutti, prodotto con criteri di sostenibilità, nel rispetto dei diritti di chi lo produce e di chi ne fruisce.

### Gli Italiani e la pasta

Secondo l'indagine *Gli Italiani e la Pasta* condotta da Doxa e commissionata da AIDEPI, l'Associazione delle Industrie del Dolce e della Pasta Italiane, quasi la totalità degli italiani ama la pasta e ben il 44% di loro la consuma quotidianamente. Parliamo, quindi, di circa 26 milioni di nostri connazionali che tutti i giorni portano sulla tavola un bel piatto di pasta fumante per tutta la famiglia. Una tradizione, quindi, che resiste nonostante i cambiamenti della società, dei consumi e dei costumi.

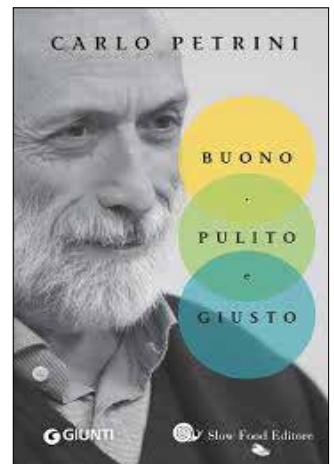
### Un americano a Roma, regia di Steno, Ripley's Home Video, 2008

Il personaggio di Ferdinando Mericoni, detto Nando, giovanotto col mito degli Stati Uniti, interpretato magistralmente da Alberto Sordi, nasce nella pellicola a episodi *Un giorno in pretura*; il successo è tale da indurre Steno a realizzare un film interamente dedicato al personaggio di Nando. La storia del film *Un americano a Roma* è in realtà il pretesto per realizzare una forte satira nei confronti di chi ha mitizzato in maniera estrema l'America attraverso un'immagine stereotipata e finta trasmessa da film e fumetti, processo tra l'altro anche voluto e favorito dai media subito dopo la Seconda guerra Mondiale. Tra le varie disavventure che Nando ha nel corso del suo film resta memorabile la scena della sua "guerra" al maccherone che la mamma, da brava donna italiana, ha lasciato al figlio esterofilo. Il giovanotto prima disdegna la pasta ma poi vi si accanisce con sano e vigoroso appetito a dimostrazione di quanto siano insulse le mode estere e quanto sia preferibile invece continuare a vivere secondo le buone anche se antiche abitudini italiane.

### La pasta e la pizza. L'invenzione di un cibo comune a tutti gli italiani di Franco La Cecla, Il Mulino, 1998

Pasta e pizza sono diventati a tal punto il cibo italiano per eccellenza da essere tutt'uno con i caratteri dell'italianità non solo dall'interno, per come noi ci vediamo, ma anche e soprattutto dall'esterno, quindi attraverso lo sguardo straniero che ci riconosce come un gruppo umano che si differenzia dagli altri. L'antropologo Franco La Cecla cerca di spiegare come nasce questo stereotipo: nella prima parte del libro traccia la storia della pasta e della pizza nell'Italia in formazione, sottolineando come, fino all'Unità e oltre, il consumo di questi cibi fosse limitato ad alcune realtà regionali. Ancora all'inizio del secolo, la pasta era un alimento di consumo quotidiano solamente a Napoli, mentre per molti italiani rimaneva un piatto dei giorni di festa, per non parlare della pizza, sconosciuta fuori dal capoluogo campano. Nella seconda parte del suo interessante saggio l'autore dimostra che il sistema alimentare di una società è in realtà il prodotto complesso di scambi e prestiti, sia a livello interno, ad esempio tra cucina "alta" e popolare, sia a livello esterno (come nel caso dell'emigrazione italo-americana).

**La biblioteca San Giorgio ricorda che nella sezione EV 1.7 (collocata in Sala letture diverse al piano terra) è possibile prendere in prestito libri con sfiziose ricette su come cucinare la pasta e- se già siete abili cuochi- impastarla direttamente a casa vostra.**



**Biblioteca San Giorgio**  
Via Sandro Pertini  
51100 Pistoia  
Tel 0573 371600  
Fax 0573 371601  
sangiorgio@comune.pistoia.it  
www.sangiorgio.comune.pistoia.it