

Perché parlare di alimentazione? Ci sembra giusto iniziare ad occuparci di questa importante materia che ci porterà ad aprire una rubrica sulla salute alimentare, ma per fare ciò bisognerà educarci a conoscere gli aspetti principali di quello che ingeriamo. Per insegnare a distinguere i prodotti e il benessere che producono dovremo quindi documentarci. Il primo argomento è la signora "pasta"

Siamo primi nel mondo per l'uso di pasta come primo alimento. La pasta rappresenta la base culturale degli alimenti che fanno parte dello stile di vita degli italiani. Tutti gli italiani e non solo, mangiano pasta almeno una volta al giorno e questa la rende la principale protagonista della dieta mediterranea.

La categorizzazione della preparazione è importante sia per i condimenti che per l'arte culinaria. L'industria suddivide la preparazione della pasta in:

1. Pasta di semola o semolato di grano duro. E' un alimento ricavato dalla trafilazione o laminazione ed essiccamento degli impasti a base di semola di grano duro e acqua, senza aggiunta di altri ingredienti o sostituzione con altri già preparati.

2. Pasta secca che si ottiene mediante trafilazione o laminazione ed essiccamento di un impasto preparato con semola o semolato di grano duro ed acqua. La definizione di pasta secca alimentare è sovrapponibile a quella della pasta di semola di grano duro e copre il 3/4 della richiesta totale di pasta.

3. Pasta alimentare speciale è quel tipo di pasta che oltre a contenere acqua e semola o semolato di grano duro si avvale dell'aggiunta di altri ingredienti di cui deve apparire in dicitura.

4. Pasta fresca alimentare che si ottiene mediante laminazione di impasti che possono includere l'utilizzo di farina di grano tenero (3%) e che hanno un grado di umidità e di acidità superiori e questa copre il 1/4 della richiesta totale di pasta.

Altro aspetto importante è la forma che può essere:

## La pasta: cultura italiana

Scritto da Silvana Grippi

Giovedì 07 Novembre 2019 09:04 -

---

Lunga (a sezione tonda, come i vermicelli o spaghetti. A sezione forata, come bucatini e ziti. A sezione rettangolare o a lente, come trenette e linguine.

A spessore largo, come lasagne e reginette Pasta alimentare in nidi o matasse (A spessore largo, come pappardelle, tagliolini e fettucce).

Pasta alimentare corta (lunghe come rigatoni, sedanini, fusilli, penne e garanelli. Medie come pipe, conchiglie, ditali .

Poi ci sono le paste fatte a mano come orecchiette e gnocchi di semola ed altre forme.