

G A S T R O N O M I A

La pasta secca... un grande dono

Tutti amiamo spaghetti, linguine, rigatoni e trenette: conosciamoli meglio

Allan Bay

È il prodotto ottenuto dall'impasto di farina di semola di grano duro con acqua che viene poi trafilato in vari formati e fatto seccare. Esistono impasti di farina di grano duro e acqua che vengono consumati freschi, come le orecchiette. L'impasto della semola di grano duro con l'acqua fa sì che l'amido e le proteine in essa contenute possano dare vita al glutine, un complesso di proteine presente nei cereali. Queste proteine, legandosi con l'acqua, formano una specie di rete a maglie strette che imprigiona l'amido interno evitando l'effetto-colla, permettendo alla pasta di tenere ottimamente la cottura. La produzione è quasi esclusivamente industriale perché la buona qualità della pasta deriva da complicate operazioni di trafilatura e di essiccamento. La trafilatura migliore, ossia il procedimento per produrre la pasta nei suoi formati finali attraverso delle trafale, è quella al bronzo - utilizza trafale di bronzo invece di quelle moderne di teflon -

perché il prodotto risulta più ruvido e quindi più adatto ad accogliere il condimento.

La pasta di buona qualità deve avere un colore ambrato, traslucido, privo di macchie e resistere bene alla cottura senza intorbidire eccessivamente l'acqua.

Alla famiglia della pasta secca appartengono sia le paste speciali sia la pasta integrale. Le paste speciali sono prodotte con semole e aggiunta di ingredienti alimentari consentiti: uova (non meno di 4 per ogni kg di semola), verdure (pomodoro, spinaci) e cereali (mais, riso, segale, kamut, farro, saraceno, segale). Sulla confezione devono essere specificati gli ingredienti aggiunti oltre alla denominazione «pasta di semola di grano duro». La pasta integrale può essere ottenuta aggiungendo crusca alla semola (deve essere dichiarato nell'etichetta), oppure per macinazione del grano intero. In quest'ultimo caso è particolarmente apprezzabile perché oltre all'elevato contenuto di fibra (1 etto di pasta integrale contiene 6 g di fibra, circa il 20% della dose giornaliera raccomandata dai nutri-

zionisti) è ricca di vitamine e minerali.

Quanto ai formati, è molto difficile elencare tutti i nomi che i vari formati hanno assunto nelle diverse regioni d'Italia, perché spesso la stessa pasta è nota con nomi diversi nel raggio di pochi chilometri.

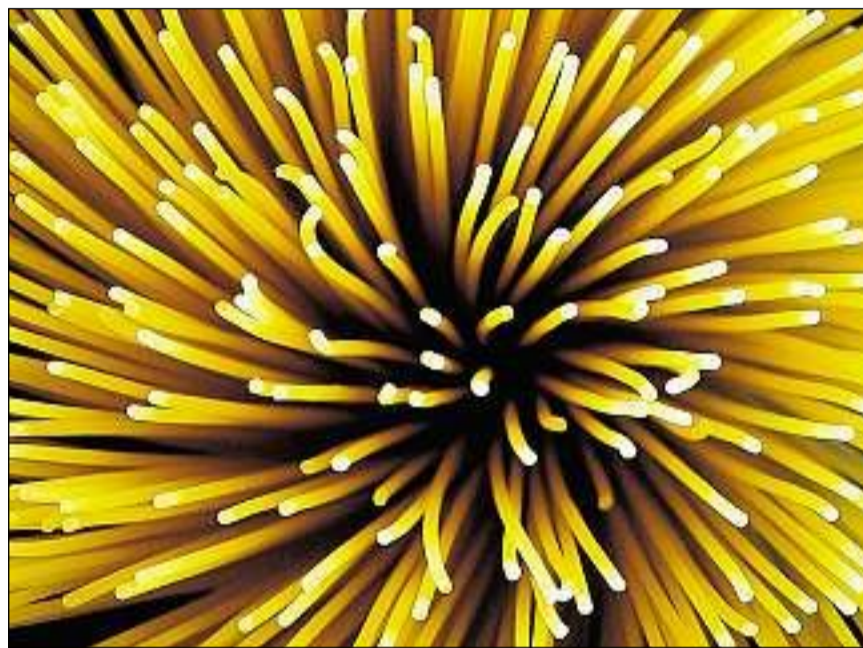
Le forme principali delle paste secche sono comunque queste.

Per la pasta lunga a sezione tonda: bigoli, barbina, bucatini, capelli d'angelo, capellini, fidellini, fusilli lunghi, perciatelli, spaghetti, spaghettini, vermicelli, ziti.

Per la pasta lunga a sezione quadrata: spaghetti alla chitarra, tonnarelli, chitarrine, ciriole.

Per la pasta lunga a sezione rettangolare o a lente: bavette, bavettine, linguine, mafalde, mafaldine, reginette, trenette, tripoline.

Per le paste corte: anelli sici-



liani, ballerine, cannelloni, casarecci, cavatelli, chioccioline, ciocchetti, cocciolate, conchigliette, conchiglioni, creste di gallo, eliche, farfalle, fusilli, gramigna o tubetti lunghi, grano o risoni, lumachine, maccheroni, mezze maniche, mezze

penne o ziti tagliati, penne, pippe, rigatoni, sedani, tubetti.

Per le pastine: alfabeto, anellini, armonie, ditalini, farfalline, francesine o fiocchetti, occhi di pernice, punte d'ago, perperini, quadrucci, stelline, tempesta o tempesta.

CSF (COME SI FA)

I dolmas o dolmades sono un piatto greco, turco e di tutta la tradizione mediorientale. Sono involtini di foglie di vite. Vediamo come si fanno.

Per 4 persone. Sbollentate 300 g di foglie di vite fresche per 2', sgocciolatele e asciugatele.

Cuocete 200 g di riso a grana lunga per 5', scolatelo, sciacquatelo in acqua fredda e sgocciolatelo bene. Scaldate in una casseruola 1 filo di olio e rosolate 200 g di polpa di agnello tritata per 10', poi unite 4 cucchiaini di pinoli leggermente tostati, altrettanta uvetta, il riso, 4 cucchiaini di soffritto di cipolle e 1 pizzico di zucchero. Coprite a filo di brodo vegetale bollente e cuocete, a fuoco basso, per 10' mescolando di tanto in tanto e unendo altro brodo se asciugasse troppo. Regolate di sale e di pepe. Mondate e tritate finemente 1 mazzetto di prezzemolo, 2 rametti di menta e uniteli al composto, dopo averlo tolto dal fuoco. Distendete le foglie di vite sul piano di lavoro, con il lato della venatura verso l'alto e versate al centro, ma verso la parte del gambo, 1 abbondante cucchiaino di composto. Coprite il ripieno con il bordo inferiore della foglia, ripiegatevi sopra i lembi laterali e arrotolate formando un piccolo sigaro. Fate lo stesso col resto del composto, tenete da parte alcune foglie di vite. Con queste ricoprite il fondo di un'ampia casseruola (per evitare che gli involtini, cuocendo, si attacchino) e disponete sopra gli involtini, strettamente accostati e con i lembi delle foglie rivolti verso il basso. Cospargete con il succo di 1 limone filtrato e 1 filo di olio ben emulsionati, mettete un piatto sopra gli involtini per impedire che si aprano e aggiungete brodo vegetale bollente fino a coprire il piatto. Lasciate sobbollire, a fiamma molto bassa, per 1 ora o finché gli involtini saranno teneri, aggiungendo altro brodo se necessario. Fate raffreddare per circa 1 ora e servite gli involtini su un letto di foglie di vite fresche, decorando con fettine di limone.



B A L L A N D O C O I G U S T I

Dalla Sicilia con sapore

«Oggi due proposte di origine siciliana ma oramai patrimonio di tutti, gustose e abbaglianti come il sole che splende su quella meravigliosa isola.»

Pasta con i ricci

Ingredienti per 4 persone:

pasta a piacere g 360, 20 ricci freschissimi o 1 confezione di polpa di riccio, 4 gamberoni rossi, 2 pomodori, 1 spicchio di aglio, olio extravergine di oliva, sale e pepe

Tagliate le calotte di 20 ricci e raccogliete la polpa in una terrina - oppure mettete la polpa di riccio in scatola nella terrina. Unite i pomodori sbollentati, pelati, privati dei semi e tritati finemente e 1 filo di olio ed emulsionate bene. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata al bollore, scolatela al dente e saltatela per 2' in una casseruola con 1 filo di olio e l'aglio mondato e leggermente schiacciato. Versatela in una zuppiera, conditela con il sugo dei ricci e regolate di pepe. Al momento di servire adagiate su ogni piatto 1 gamberone cotto a vapore per 5': serve a rendere più solare il piatto, se volete usate solo la polpa di ricci.

Pasta con le sarde

Ingredienti per 4 persone:

pasta a piacere g 360, filetti di sarde g 300, uvetta g 40, pinoli g 20, 4 mazzetti di finocchietto selvatico già mondati, 1 cipolla, 1 bustina di zafferano, 1 spicchio di aglio, pangrattato g 50, olio extravergine di oliva, sale e pepe

Mondate la cipolla, spezzettatela, stufatela con poca acqua per 20' e frullatela. Lavate e asciugate i filetti di sarde. Mettete a mollo l'uvetta per 20', scolatela e strizzatela. Tostate i pinoli in un padellino antiaderente, poi toglieteli e tostate il pangrattato. Sbollentate il finocchietto per 10', scolatelo e tritatelo. Conservate l'acqua del finocchietto, portatela al bollore e metteteci a cuocere la pasta. Nel frattempo mettetela in una casseruola l'aglio con 1 filo di olio e la cipolla. Unite i pinoli, l'uvetta e lo zafferano disciolto in poca acqua della pasta. Fate insaporire per 2', unite le sarde e, dopo 2', il finocchietto. Cuocete coperto e a fuoco basso per 2', mescolando di tanto in tanto. Regolate di sale e di pepe. Scolate la pasta al dente e versatela nella casseruola unendo 1 filo di olio e 1 mestolo di acqua di cottura e fatela saltare per 2'. Cospargetela col pangrattato tostato e servite.



FOTO MANUELA VANNI



FOTO MANUELA VANNI

Pneumatici estivi ai prezzi Migrol.

Incl. 2 anni di garanzia sostituzione pneumatici e punti bonus CUMULUS.

1 punto bonus CUMULUS per ogni 2 franchi di spesa.

Migrol Auto Servizio, partner ufficiale Adam Touring

Infos: www.migrol.ch

o tel. 0844 21 21 21



MIGROL