

Alimentazione

La pasta «alternativa» serve a variare più che a dimagrire

di **Daniela Natali**

In Italia quando si parla di pasta si pensa subito a quella di grano duro, si sono però diffuse negli anni altre tipologie di origine orientale, ma anche nostrane (come le tagliatelle di grano saraceno) e i derivati nati dal «recupero» e di prodotti agricoli ormai quasi dimenticati (come il farro) o, ancora, dovuti al raffinarsi delle tecniche di produzione. L'auspicio di molti è che queste paste «alternative» siano meno caloriche di quella tradizionale, dimenticando, però, che non sono maccheroni e spaghetti a far ingrassare, ma soprattutto il loro condimento, come puntualizza **Marina Carcea**, dirigente tecnologo del Centro di ricerca Crea Alimenti e Nutrizione: «Il valore di questi prodotti non sta nel loro basso contenuto calorico: le differenze con gli spaghetti tradizionali, infatti, non sono poi molte, ma nel fatto che ci permettono di variare la

Le calorie
sono paragonabili
a quelle
della versione
tradizionale

dieta. Alcuni sono più ricchi di proteine, altri di fibre e di elementi minerali e vitamine. Altri, essendo privi di glutine, non creano problemi a chi soffre di celiachia, altri infine hanno un basso indice glicemico e possono essere più adatti ai diabetici (ricordando che anche la pasta di grano duro ha un indice glicemico piuttosto contenuto)»).

Passiamo in rassegna, insieme a **Marina Carcea**, le caratteristiche dei diversi tipi di pasta che si trovano in commercio.

Alla soia

Deriva da un legume, la soia, ricca di proteine e più povera di carboidrati, con un buon contenuto di vitamine, fibre vegetali e sali minerali, soprattutto calcio, ferro e magnesio. Condita con verdure saltate con poco olio è adatta a regimi alimentari a basso contenuto calorico e, naturalmente, ai celiaci dato che non è presente il glutine.

Al riso

Dal punto di vista nutrizionale, non equivale esattamente al riso che usiamo per il risotto perché

Oggi sono
disponibili molte
varianti del nostro
piatto nazionale,
utili nel caso
si debbano
escludere alcune
sostanze oppure
se si desidera
alternare
i nutrienti



per fare gli spaghetti si passa attraverso una fase di macinazione e impastamento e questo comporta una biodisponibilità diversa delle sostanze nutritive e una diversa digeribilità. La pasta di riso è naturalmente priva di glutine, pertanto consigliata a chi soffre di celi-

chia. Altamente digeribile e particolarmente indicata anche a chi ha problemi di gonfiore addominale; nella sua versione non integrale, ha un contenuto calorico leggermente inferiore alla pasta di grano duro, ma un indice glicemico più alto.

Con farro

Il farro è un cereale ricco di proteine, fibre e vitamine del gruppo B. Tutte le tipologie di farro contengono le proteine del glutine e dunque la pasta non può essere consumata dai celiaci. Ha però un basso indice glic-

mico perché si utilizza uno sfarinato integrale. Poiché il farro è un cereale molto rustico e resistente, non servono composti fitochimici per la sua coltivazione e questo rende il farro, e la pasta che se ne ricava, particolarmente gradita agli amanti dei prodotti bio.

A base di Koniak

Conosciuta anche come pasta shirataki in Italia e come «shirataki noodles» all'estero, si ricava dalla radice (o meglio dal bulbo, la parte sotterranea della pianta) di una pianta asiatica chiamata konjak. Si presenta sotto forma di sottili spaghetti, è priva di glutine, ricca di fibre e poco calorica.

Ricavata dal mais

Si ricava dalla farina di mais ed è priva di glutine. Oltre al classico mais giallo, ne esiste una varietà bianca, coltivata in Veneto. Entrambe sono utilizzate per preparare la polenta, ma è un prodotto adatto anche alla produzione di pasta (da solo o in miscela con altri cereali). Ha un basso contenuto proteico ed è ricca di carboidrati.

Alla quinoa

Si ottiene dalla macinazione e lavorazione della quinoa, uno pseudocereale, ed è priva di glutine. Si ricava dalla parte della pianta destinata a germinare che, come tutti i semi, è ricca di sostanze nutritive: è un'ottima fonte di proteine vegetali, fibre, vitamine e contiene fosforo, potassio, ferro.

Grano saraceno

È una buona fonte proteica. Il grano saraceno è anche ricco di sali minerali, in particolare potassio, calcio e fosforo, di vitamine e acidi grassi polinsaturi. Si usa per i celebri pizzoccheri, ma anche per altre tipologie di pasta spesso in miscela con altri cereali.

Ai legumi

Tecnicamente non è stato facile ottenerla, perché la pasta di sola farina di legumi tendeva a sfaldarsi in cottura, ma valeva la pena provarci dato l'alto valore nutritivo dei legumi, ricchi di proteine. Per ora la più riuscita è a base di lenticchie, che ha i pregi dei legumi (proteine, fibre, minerali) ma esistono anche paste di ceci, piselli e «multilegumi». Può contenere un po' di farina di grano duro che facilita l'impastamento: quindi i celiaci devono leggere le etichette.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Disturbi della Menopausa?



MENOPAUSA *ACT*®

Il tuo alleato contro i disturbi della Menopausa.



30
COMPRESS

1
COMPRESSA
IL GIORNO

IN FARMACIA E PARAFARMACIA

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2022 - Tenere fuori dalla portata dei bambini di età inferiore ai tre anni. Non superare la dose consigliata. Gli integratori non vanno intesi come sostituti di una dieta variata, equilibrata e di un sano stile di vita.

Distribuito da:  F&F s.r.l.

031 525522 info@linea-act.it LINEA-ACT.IT

LINEA-ACT.IT