

LEZIONE 7

PASTA FRESCA | PASTA SECCA



LA PASTA SECCA

- Ottenuta dalla **semola** o **semolato di grano duro** viene prodotta in impianti a ciclo continuo.
- Dopo un controllo iniziale sulla qualità della materia prima, questa viene **impastata** a caldo (40°-50°C) con acqua nella misura del 25-30%. Questo comporta l'idratazione dell'amido e la formazione del glutine. L'impasto molle viene lavorato fino ad acquisire plasticità e consistenza: questa fase prende il nome di **gramolatura**.
- Segue la **trafilatura**: l'impasto viene spinto a pressione attraverso fori di grandezza e forma variabile secondo il formato che si vuole ottenere; all'uscita della trafila un coltello taglia la pasta nella misura stabilita.
- **L'essiccamento** è la fase più delicata: in diversi passaggi la pasta viene sottoposta all'azione dell'aria calda in modo da portare il suo **contenuto in acqua al 12,5%** che è il massimo consentito dalla legge. Negli impianti moderni questo processo viene fatto a temperature prossime o superiori ai 100° C (più alte che in passato), questo permette di abbreviare i tempi e di ottenere pasta che tiene bene la cottura indipendentemente dalla materia prima utilizzata.



TIPOLOGIE

■ La pasta fresca:

La legge ammette l'uso della **farina di grano tenero**, l'**umidità massima** non può superare il **30%** e viene definita fresca in quanto non viene effettuata la fase di essiccamento.

■ La pasta all'uovo:

La denominazione identifica la pasta prodotta con **semola** e almeno **4 uova per kg** di sfarinato (non meno di 200 g. di uova per ogni kg. di semola).

■ Paste dietetiche:

Sono prodotte con autorizzazione del Ministero della Sanità che ne accerta la composizione.

TIPOLOGIE

- **Paste iperproteiche:** ad alto contenuto di proteine sono indicate nelle diete per **diabete e obesità**.
- **Paste aproteiche:** prive di proteine sono indicate per i casi di **insufficienza renale**.
- **Paste agglutinate:** prive di glutine, vengono impiegate nei casi di malassorbimento intestinale dovuto a intolleranza al glutine (**morbo celiaco**).
- **Paste iposodiche:** a basso contenuto di sale si impiegano nelle diete per l'**ipertensione**.

VALORE NUTRITIVO

È un'ottima fonte di amido (70%), contiene circa il 10% di proteine (di basso valore biologico) e praticamente non contiene grassi. Fornisce una buona quantità di energia (350 kcal. per 100 g. di pasta di semola) e un discreto apporto di vitamine del gruppo B e sali minerali che però vengono in parte dispersi nella cottura. Molto digeribile se cotta al dente, se troppo cotta risulta meno digeribile, poiché gli amidi con la cottura prolungata subiscono una trasformazione completa, diventando di difficile assimilazione per il nostro organismo, cosa che non avviene con la cottura a puntino, in quanto la trasformazione avviene a livello gastrico con la corretta scissione degli amidi da parte dei succhi gastrici e quindi una maggiore e più naturale assimilabilità da parte dell'organismo senza il pericolo di picchi glicemici dovuti a cattiva digestione.

TECNICA DI COTTURA

Cuocere la pasta è semplicissimo, ma è altrettanto semplice commettere banali errori che compromettono un buon risultato finale. Ecco le regole fondamentali:

- La **quantità d'acqua** deve essere adeguata al peso della pasta .
- Il **sale** va aggiunto all'acqua in ebollizione poco prima di calare la pasta, in modo che abbia il tempo di sciogliersi , e di riprendere il bollore interrotto dalla sua aggiunta. Occorrono 10 g. di sale marino per litro d'acqua.
- La **pasta va calata quando l'acqua è in piena ebollizione** e mescolata subito delicatamente per evitare la formazione di ammassi.

LA COTTURA

- Mettere il **coperchio** facilita la ripresa del bollore, ma appena l'acqua riprende a bollire bisogna toglierlo e regolare la fiamma in modo che **l'ebollizione sia costante e non tumultuosa**. Il movimento naturale dell'acqua in leggera ebollizione è necessario per il corretto rigonfiamento della pasta, ma un'ebollizione troppo forte fa disperdere l'amido.
- (Le macchine cuoci-pasta più perfezionate, ad esempio, mantengono la temperatura dell'acqua a 96° e per mezzo di pompe fanno circolare l'acqua dentro la vasca di cottura con un movimento rotatorio: in questo modo la pasta non si attacca e assorbe acqua senza disperdere amido.)

LA COTTURA

- La pasta va scolata al dente, cioè **poco prima che l'anima sia completamente cotta** (solo le paste che verranno gratinate o ripassate in forno dovranno essere ben cotte, per evitare che in seguito assorbano troppo condimento). È buona norma tenere sempre da parte un po' d'acqua di cottura, che sarà utile al momento di condire.
- Il modo di operare per condire e servire la pasta è determinato da:
 - il tipo di condimento (caldo o freddo, grasso o a base acquosa) e la sua densità;
 - la quantità della pasta;
- Le tecniche per condire la pasta sono essenzialmente due: saltarla in padella oppure mescolarla al condimento in un recipiente a seconda della ricetta (per esempio pasta al pesto).

METODO CLASSICO

Disporre a fontana la farina sul tavolo da lavoro. Versarvi al centro le uova intere ed il sale. Amalgamare, lavorando accuratamente, ma facendo in modo che il composto non diventi troppo elastico. Lasciar riposare la pasta per diverse ore, raccolta in forma di palla sotto un panno umido strizzato. Stendere quindi con il mattarello la sfoglia in sottili strati che si infarineranno leggermente e si ripiegheranno più volte. Quando si prepara anzitempo la sfoglia va stesa ad asciugare sopra un panno asciutto in luogo areato.

LE ATTREZZATURE



TIRA SFOGLIA ELETTRICA



TIRA SFOGLIA MANUALE



TRAFILE