

25 ottobre – Giornata mondiale della pasta

Oggi si festeggia la Giornata Mondiale della Pasta, indetta dall'Unione Italiana Food e dall'IPO (International Pasta Organisation). Giunta alla sua 22esima edizione è stata ideata dai produttori di pasta per promuoverne il consumo. Il 25 ottobre del **1996**, infatti, si tenne a Roma il loro primo congresso mondiale e tre anni dopo fu istituita la giornata mondiale.

Il consumo nazionale di pasta alimentare è di quasi 2 milioni di tonnellate per un valore di oltre 3 miliardi di Euro e un consumo annuale per persona di 28 kg, tre volte superiore a quello di uno statunitense, di un greco o di un francese, cinque volte superiore a quello di un tedesco o di uno spagnolo e sedici volte superiore a quello di un giapponese.

L'Italia è il Paese che non solo ne consuma di più, ma ne produce e ne esporta maggiormente.

In questa Giornata mondiale della pasta e della dieta mediterranea si vuole sensibilizzare l'opinione pubblica verso un cambiamento di stile di vita e attenzione verso l'ambiente, seguendo una sana alimentazione.

L'Unesco nel **2010** ha riconosciuto la Dieta mediterranea come Patrimonio dell'Umanità perché non è semplicemente una dieta, ma un vero e proprio cambiamento dello stile di vita, un modo di vivere, un momento di condivisione sociale.

Chi lavora all'interno di questo mondo sa bene che c'è l'assoluta necessità di combattere l'agro pirateria. Su cinque piatti di pasta italiani venduti nel mondo ben quattro sono falsi con imitazioni o richiami di varia natura all'Italia senza avere nulla a che fare con la realtà produttiva del Bel Paese. Questo causa ogni anno danni economici e di immagine incalcolabili al sistema produttivo nazionale.

La pasta molto cotta è davvero più digeribile? No, **la pasta al dente è più facilmente digeribile.**

Il sale va aggiunto dopo l'ebollizione? Sì, **il sale va aggiunto solo quando l'acqua bolle.**

Gli antenati della pasta risalgono ai tempi degli antichi etruschi.

L'accoppiata vincente con la salsa di pomodoro è squisitamente napoletana e risale alla fine del Settecento.

Tutto ebbe inizio con il grano. Le caratteristiche peculiari dei vari tipi di grano sono il risultato di una evoluzione in larga parte voluta dall'uomo, che ha provveduto alla domesticazione delle specie selvatiche, alla loro selezione e al loro incrocio. Lo sviluppo dell'agricoltura umana si ebbe intorno al 10.000 a.C., dando origine alla domesticazione di cereali come l'orzo e il grano e di leguminose come piselli, ceci, lenticchie e fave.

Il grano "*Triticum*" è un cereale di antica coltura, sviluppato nella zona del Mediterraneo, Mar Nero e Mar Caspio. Quest'area, meglio conosciuta come "mezza luna", è la culla delle attuali graminacee. In questo senso possiamo affermare che il "*Triticum*", rappresentato dalle sue diverse specie e varietà coltivate, costituisce il "cereale della civilizzazione". In un primo tempo le loro spighe furono arrostiti e i loro chicchi mangiati senz'altra preparazione, ma molto presto essi furono trasformati in farine più o meno imperfette, impastate a formare gallette e pani grossolani cotti su piastre calde, cibi di cui si ritrovano resti che datano dal 4000 al 3000 a.C. Questi primi preparati costituiscono l'origine di quello che possiamo definire impasto. Così, in principio, le due modalità di impasto furono

quelle di acqua e farina, cotto al calore secco e la polentina, costituita dalla cottura del chicco di grano intero o frantumato in un liquido bollente.

A partire dal V secolo a.C. l'importanza progressiva acquisita dai grani nudi, più facile da lavorare e dunque impiegati quasi esclusivamente per la fabbricazione delle farine adatte agli impasti, marginalizza i grani "vestiti", ossia quei tipi di grano il cui frutto è ricoperto da glume aderenti che rendono i chicchi impossibili da trebbiare al momento del raccolto e pertanto utilizzati solo per la preparazione di polente. Tanto più che proprio in questo periodo, cominciano a diffondersi in tutto il bacino del Mediterraneo le macine rotative, strumento efficace e specifico per la molitura dei grani nudi.

Nel ridotto numero delle specie di grano che acquisiscono importanza, due sono particolarmente considerate: Il *Triticum aestivum*, la *Siligo* dei romani, il nostro grano tenero dal quale si estrae la farina perfetta per panificazione e il *Triticum durum*, chiamato *Triticum* dagli stessi Romani, il nostro grano duro, materia prima dell'industria pastiera moderna, del quale all'epoca si apprezzava la semola e che nel I secolo veniva importato in Italia dall'Africa del Nord e dalla Sicilia. Come testimonia il trattato di Apicio, la farina di grano tenero e la semola di grano duro venivano considerate in modo perfettamente distinto e utilizzate per preparazioni specifiche che permettevano di sfruttare al meglio le loro rispettive qualità. Sembrerebbe però, che nonostante le risorse disponibili e la conoscenza delle lavorazioni dei diversi tipi di farine, all'epoca non esistesse la "pasta" così come da noi conosciuta. Si devono attendere i primi testi di cucina italiani, sul finire del Medioevo, per trovare espliciti riferimenti alla pasta alimentare. Il Mediterraneo era sede di un fruttuoso commercio di "obra de

pasta”, come veniva chiamata a Cagliari la pasta alimentare: ciò significa che la pasta faceva effettivamente parte già da molto tempo della dieta alimentare di alcuni popoli di quest’area. Tuttavia, solo a partire dai secoli XIV e XV assistiamo al comparire di un certo numero di nomi di paste alimentari, 17 secondo un recente inventario, alcuni dei quali ci sono ancora oggi familiari. Nei testi medievali si trovano ad esempio testi su “*lasagne*” e “*tria*”, i più diffusi tipi di pasta alimentare dell’epoca.

Il termine *laganum*, per designare una sottile sfoglia di pasta, compare in numerosi testi latini antichi. Ma se la parentela tra *laganum* e lasagna può apparire evidente, questi termini evocano delle realtà che non hanno in comune che gli ingredienti di base e probabilmente la forma, con le nostre lasagne. Ciò ci è confermato da Ateneo, vissuto nel secondo secolo, che nel suo Convivio dei sapienti fornisce una ricetta di lagana preparata con sottili sfoglie confezionate con una pasta a base di farina di grano e di succo di lattuga schiacciata, aromatizzate con spezie e fritte in olio abbondante. Per via del metodo di cottura cui viene sottoposto, il *laganum* romano così descritto non corrisponde alla nostra definizione di pasta, anche se il fatto che si tratti di un impasto lavorato a mano e tirato in sfoglia sottile lo avvicina comunque alla nostra lasagna. Anche in una ricetta di epoca successiva, tratta da un testo di arte culinaria che risale all’inizio del V secolo attribuito ad Apicio, compare un piatto chiamato *lagana*, costituito da una serie di sfoglie di pasta intercalate da farciture di carne e cotto al forno, ma anch’esso, benché ricordi con tutta evidenza quelle che oggi conosciamo come lasagne al forno, a ben vedere è molto più simile ad una forma primitiva di pasticcio di carne.

La comparsa tardiva di formati di pasta filiforme come i vermicelli nelle ricette italiane, rispetto all'utilizzazione antica della sfoglia di pasta-lasagna, ha portato diversi studiosi dell'alimentazione ad avanzare l'ipotesi che quel genere di pasta non fosse realmente autoctono all'interno del bacino del Mediterraneo centrale, ma che fosse invece di provenienza araba (XII secolo).

Questi formati infatti, a differenza delle lasagne destinate ad un consumo immediato, venivano sottoposti ad essiccazione ed erano quindi adatti ad un consumo prorogabile nel tempo, trasportabili nei lunghi viaggi e commercializzabili, esattamente come i preparati noti come "*itrium*" già presenti nella parte orientale dell'impero Romano. Si suppone dunque che la tecnica di preparazione di questa pasta secca sia di origine araba e sia diffusa fino in Sicilia, centro di un'estesissima rete commerciale e luogo importante della cultura ebraica del Medioevo, dove si era stabilita una tradizione di scambio culturale con la Palestina, la Provenza e la Renania.

Aneddoto. Si racconta che un marinaio di Marco Polo, una volta sceso sulle coste della Cina per rifornirsi di acqua, incontrò un gruppo di persone che producevano lunghe strisce di pasta. L'uomo, a gesti, si fece insegnare il procedimento e tornò sulla nave con un campione del piatto e un po' di farina. Si accorse che l'alimento secco si poteva conservare per lungo tempo, ma che era praticamente immangiabile e che il procedimento giusto era bollirlo. La leggenda, che iniziò a circolare nel 1929, narra che, di ritorno a Venezia, Marco Polo avrebbe diffuso il piatto chiamandolo spaghetti, che era il nome del marinaio.