



ALICA PER PRODURRE LA SUA PASTA ARTIGIANALE IMPIEGA:

- 1) Ottime materie prime.
- 2) Tecniche di lavorazioni artigianali.

### **Materie prime**

La buona semola di grano duro è fondamentale per la produzione di buona pasta, le semole che noi utilizziamo sono prodotte con grani altamente selezionati e quindi di alta qualità.

Ne scegliamo il tipo che abbia dei requisiti necessari affinché si produca pasta che abbia colore e glutine. La semola da noi scelta è ricavata solamente dalla lavorazione di grani italiani di provenienza per 80% dalle qualità “Achille, Anco Marzio, Grecale, Iride, Pietrafitta, Saracolla, Simento”, (prodotte nel Tavoliere delle Puglie) hanno un indice di proteine e di colore molto elevato dando al prodotto una certa elasticità ed il sapore tipico del grano duro. Da tener presente che i programmi culturali seguono una rotazione di tipo biennale e non triennale come solitamente avviene, infatti alla coltura del frumento precede sempre una coltura di rinnovo come favino, pisello e dunque di tipo proteico azotofissatrici così da lasciare il terreno ricco di sostanze organiche azotate. Dopo il raccolto il prodotto viene ricevuto nei silos del mulino, stoccato secondo regole precise al fine di conservarne tutte le caratteristiche organolettiche che verranno trasferite alla semola. Il processo di macinazione avviene in maniera molto lenta i macchinari sono utilizzati a basso regime di macinazione e con un diagramma che riduce il prodotto in grana grossa in modo da ottenere semole profumate e fragranti, ricche dei contenuti organolettici della materia prima. La semola così ottenuta ha tutte le caratteristiche per essere un'ottima materia prima da utilizzare per la pastificazione. Infine, nel rispetto della nostra produzione artigianale, le semole che noi impieghiamo sono prodotte da mulini non ad alta macinazione così la farina non viene sfruttata e conserva caratteristiche più “naturali”.

### **Tecniche di lavorazione**

La filosofia di fondo della nostra produzione è quella di trattare con cura la materia prima e il prodotto che da essa si ricava. Per ottenere il risultato migliore dall'ottima semola impieghiamo tecniche artigianali che consistono nel tenere bassa la temperatura di lavorazione affinché il glutine contenuto nella semola (che si viene a formare con l'impasto di semola ed acqua) non diminuisca aumentando così la tenuta in cottura della pasta.



La prima fase di lavorazione, quella dell'impasto, viene seguita dal pastaio in maniera scrupolosa aggiungendo acqua e controllando in questo modo il momento nel quale l'impasto è pronto per essere trasformato. Le nostre impastatrici non sono di grande dimensione proprio per evitare il suo riscaldamento.

Anche nella seconda fase, dove il composto ottenuto nella prima fase di lavorazione viene trafilato, impieghiamo macchine artigianali. Le trafile determinano il formato della pasta (se sono rettangolari si otterranno spaghetti ecc, se sono a forma di circonferenza rigatoni, penne ecc.)

E' noto che ad un basso numero di giri della vite di estrusione corrisponde una minore temperatura ed una migliore qualità della pasta prodotta. Le nostre macchine lavorano con un ritmo più lento utilizzando trafile di bronzo in modo che la pasta ottenuta risulti ruvida (la pasta ruvida è la più adatta a esercitare l'attrito necessario per trattenere meglio il sugo).

La terza fase consiste nella pre essiccazione del prodotto ottenuto al fine d'abbattere le cariche batteriche che possono essersi formate.

E' anche da una pre essiccazione e da una essiccazione accurata e studiata che dipende la qualità della pasta. Un tempo l'essiccazione avveniva esponendo all'aria la pasta così che le località meglio arieggiate e soleggiate erano i siti ideali per pastifici. Oggi i nostri pastai ripongono il prodotto su telai di legno di faggio e messi in essiccatori statici a bassa temperatura, circa 35 gradi, per 30/40 ore, in modo che esso mantenga intatte le caratteristiche organolettiche e anche il colore tipico "del suo grano. Se invece viene effettuata un' essiccazione spinta, cioè a 85-100 °C, così da completare l'operazione in poche ore, la pasta, di fatto, a causa dell'elevata temperatura viene parzialmente cotta e la superficie vetrifica, per cui diventa segnatamente liscia, impermeabile al sugo. Va anche detto che un'essiccazione così energica provoca cambiamenti strutturali tali da compromettere le caratteristiche originarie del prodotto; pertanto sono destinate a tale essiccazione proprio quelle paste ottenute da grano non di elevata qualità, generalmente trafilate al teflon.

In ultimo il confezionamento viene seguito dal personale in modo da consentire l'ultimo controllo sul prodotto finito verificando il suo grado di essiccazione e scartando quello non conforme ai nostri standard.

Procedere con questi metodi, assolutamente artigianali e antichi, vuol dire impiegare più tempo e più spazio, maggiori risorse umane, produrre minor quantità, ma vuol dire mantenere il sapore ed il gusto della pasta di una volta.



### **Corta, lunga, liscia o rigata.**

La scelta delle paste è molto ampia: di piccolo o grosso formato, lisce, rigate, ecc.... Tali differenze permettono di valorizzare al meglio la salsa che le condisce. La pasta di formato grosso e spesso diluisce maggiormente il gusto del sugo rispetto ai formati più piccoli, per cui si adatta alle salse importanti come i ragù, i sughi di brasato, di selvaggina, mentre le più minute valorizzano le salse più delicate come quelle di pesce, all'ortolana e in genere le più semplici. Le paste corte sono messe in vendita sia lisce, sia rigate. Le prime raccolgono poco il sugo, quindi risultano più delicate e si possono associare a salse corpose. Le seconde si insaporiscono maggiormente per due motivi: primo perché la rigatura aumenta l'attrito della pasta con il sugo e quindi lo raccoglie meglio secondo perché, in quanto solcate, hanno una superficie esterna maggiore di quelle lisce e conseguentemente, per condirsi, richiedono una maggiore quantità di salsa. Va ancora detto che le paste cave, come i cavatelli, orecchiette, sono le più adatte a raccogliere parti solide dei sughi, come broccoli, carne trita, legumi ecc..., valorizzandone il loro sapore.

### **Cottura al dente, per digerirla meglio.**

La modalità di cottura è un altro accorgimento per ottenere il meglio della pasta: è importante cuocerla "al dente", perché, masticandola risulti ancora un po' resistente e lasci sentire il cosiddetto "nervo" sotto i denti. Al di là delle preferenze di gusto, è dimostrato che cotta in questo modo la pasta garantisce il massimo della digeribilità. Mentre una cottura troppo prolungata lascerebbe la pasta molle, scivolosa e collosa, rendendola difficile da masticare e indigesta. Viceversa una cottura troppo breve lascerebbe la parte più interna cruda, dura e difficilmente attaccabile dai succhi digestivi. Quindi la virtù "anche per la pasta" è nella via di mezzo.

### **Pilastro della più autentica dieta mediterranea**

E' assodato che in un regime alimentare equilibrato, almeno il 55-60% delle calorie assunte nella giornata dovrebbe provenire dai carboidrati, il 10-15% dalle proteine ed il 25-30% dai grassi. Occorre tuttavia non eccedere con i carboidrati dal gusto dolce (i cosiddetti zuccheri "semplici", come lo zucchero da cucina e il miele) e puntando invece su quelli che tecnicamente si chiamano "carboidrati complessi", tra i quali spicca per importanza l'amido. Ecco il primo elemento di pregio della pasta: essa è in assoluto tra le migliori fonti di amido (ne contiene circa il 70% del suo peso) e a differenza di altri prodotti come il pane e il riso, possiede anche un indice glicemico relativamente basso. Infatti, dopo averla mangiata, non provoca un brusco aumento della quantità di zucchero nel sangue (glicemia), ma garantisce all'organismo un regolare e prolungato rifornimento di energia, evitando un rilascio troppo violento di insulina. La pasta, contiene inoltre una buona quantità di proteine ed è ricca di sali minerali (calcio, ferro, fosforo) e di vitamine del gruppo B.



### **La pasta fa ingrassare?**

Parlare di pasta senza considerare come viene condita non ha senso, perchè il “condimento” può incidere radicalmente sul suo profilo nutritivo, arrivando anche a trasformarla in un piatto unico.

Se si pensa che 100 grammi di pasta secca, condita in modo leggero, forniscono circa 375 kcal, (più o meno un quinto di quante ne occorrono mediamente nella giornata) è una quota che non solo può entrare facilmente nell'alimentazione quotidiana, ma deve essere integrata da un'ulteriore assunzione di carboidrati, se si vuole raggiungere il perfetto equilibrio. Quindi invece di puntare ingiustamente il dito sulle calorie della pasta, conviene cercare di valorizzare tutte le sue virtù, cucinandola in modo da completare l'apporto nutritivo senza appesantirla.

### **La pasta poi è ..... simpatica!**

Sembra un'affermazione assurda, ma la realtà è che non c'è niente di più conviviale, colorato, allegro di un bel piatto di pasta al pomodoro, con tre foglie di basilico, olio extra vergine di oliva e formaggio grattugiato. Cucinare una buona pasta appartiene al Dna degli italiani, il meglio si ottiene con la scelta di una **buona qualità all'acquisto**, la scelta del formato che si abbina al condimento e la cottura al “dente”.