



**DEVI APRIRE IL
PORTAFOGLIO**

La pasta con farine speciali (kamut, riso mais...) costa più del doppio di quella normale.

Pasta

va di moda diversa



Addio a quella di grano duro. È sempre più diffuso il consumo di spaghetti e penne diversi, visti come più salutari. I nutrizionisti però non confermano: è una moda inutile. All'assaggio, poi, solo pochi prodotti reggono il confronto con la pasta tradizionale.

Non sempre c'entrano celiachia, sensibilità o allergie diagnosticate da un medico. Mangiare pasta senza glutine, optare per i cosiddetti "grani antichi" o per cereali diversi dal diffuso grano duro, acquistare prodotti funzionali, cioè con ingredienti specifici che hanno una "funzione" salutare, è l'ultima moda in fatto di diete, alimentazione e benessere. Oggi c'è una pasta per ogni esigenza. I guru del mangiare sano e i rumors in rete decantano i benefici dettati da questa scelta: si resta in forma, l'intestino funziona meglio, spariscono mal di testa e gonfiore e c'è addirittura chi giura di essere dimagrito dopo essere passato a paste diverse. Un affare da leccarsi i baffi: il settore della "pasta alternativa" è passato da piccola nicchia a comparto che vale ben 70 milioni di euro ed è in continua crescita. Ma questa moda dilagante fa storcere il naso a molti nutrizionisti, che rivendicano la salubrità della pasta di grano duro e il suo ruolo fondamentale nella nostra alimentazione.

"La classica pasta di grano duro è un alimento sano e altamente digeribile", spiega Andrea Ghiselli, nutrizionista, ricercatore del Cra (Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura), "se non ci sono esigenze particolari, per esempio nel caso di chi soffre di celiachia o di sensibilità al glutine diagnosticata, scegliere paste diverse, magari proprio senza glutine, non ha alcun senso. Oltretutto non è neanche vero, come alcuni sostengono, che togliere questa proteina faccia dimagrire. Ovvio, se si rinuncia al grano senza alcuna sostituzione, si dimagrisce, ma è solo perché si è eliminato l'amido, non il glutine. Ma se si consumano altri cereali in egual misura, per esempio mais o riso, non si dimagrisce affatto" sottolinea Ghiselli.

La bufala dei "grani antichi"

Il mondo delle paste "speciali" non si limita alla sola pasta gluten free. Noi, con un semplice giro tra gli scaffali dei supermercati e dei negozi dedicati

all'alimentazione biologica, abbiamo trovato di tutto. Per esempio, si sta diffondendo l'offerta di pasta prodotta con varietà di grano speciali. È il momento dei cosiddetti «grani antichi», particolari varietà o specie di grano che fino a oggi non sono state utilizzate per la scarsa produttività, che vengono riproposte perché hanno fama di essere più "naturali" e avere più interessanti proprietà nutrizionali, ovviamente a un prezzo decisamente superiore rispetto alle specie più comuni. Questo tipo di pasta si trova sia nei negozi specializzati in alimenti biologici, sia nella grande distribuzione, che si sta attrezzando per offrirne un discreto numero anche ai consumatori generalisti. Tra questi grani particolari, il cereale che riscuote maggior successo è il Kamut. "Il Kamut è l'esempio lampante di quanto il marketing abbia un potere enorme", spiega Ghiselli, "si tratta infatti di un marchio registrato di una specie di grano che viene coltivato negli Stati Uniti e importato in Europa, ma che in realtà dal punto di vista nutrizionale

Questi sono gli ingredienti

Al posto del grano

Per fare le paste speciali generalmente vengono usate farine di cereali diversi dal grano duro. Non tutti i prodotti però sono senza glutine.

KAMUT Si tratta di una varietà di grano duro selezionata negli Usa. Il marchio è registrato e questo ne determina il prezzo più alto. Ha fama di essere più salutare ma dal punto di vista nutrizionale è comparabile al grano normale. Contiene glutine.



GRANO SARACENO Non è un vero cereale ma viene accomunato al frumento per le proprietà nutrizionali molto simili e per il suo uso alimentare. Non contiene glutine.



QUINOA La quinoa è un pseudocereale coltivato in Sudamerica, nella regione delle Ande. Rispetto al frumento, contiene una quantità maggiore di proteine e grassi. Non contiene glutine.



SPIRULINA Si tratta di un'alga che cresce nei laghi salati. Viene utilizzata come integratore alimentare e fonte di proteine, vitamine, folati e ferro.



SEMI DI LINO Sono ricchi di acidi grassi polinsaturi omega 3 e 6. Sono utilizzati come ingrediente aggiuntivo in alcune paste di semola come elemento utile per la prevenzione cardiovascolare.



In un mese 4 persone spendono 6 euro di pasta. 44 euro se scelgono bio senza glutine

è identico al classico grano duro e non è affatto più sano né più digeribile". Una differenza però noi l'abbiamo trovata, il prezzo: il costo dell'importazione, la sua coltivazione biologica e gli oneri conseguenti al deposito del marchio concorrono a farlo lievitare.

Arricchite, ma utili?

Un altro settore in espansione è quello degli alimenti funzionali. E la pasta non fa eccezione: abbiamo trovato un prodotto con betaglucani, che aiutano a ridurre il colesterolo, e una pasta alla spirulina, un'alga nota nel mondo del benessere per le sue molteplici proprietà, tra cui quella di contenere molte sostanze antiossidanti. Ma ha senso comprare la pasta addizionata? "Teoricamente sì, tanto più che per quanto riguarda i betaglucani, l'Efsa ha espresso parere favorevole sulla possibilità di indicarli come aiuto nella lotta al colesterolo alto, ma tutto va riportato alla realtà. Se, per esempio, condisco questa pasta con un sugo di salsiccia, che senso ha?", sottolinea l'esperto nutrizionista. La pasta con i betaglucani può aiutare ad abbassare il colesterolo soltanto in un contesto di una dieta corretta e indicata a tale scopo. Non può essere una scorciatoia. "In generale, acquistare una pasta "speciale", >

II NOSTRO TEST

Abbiamo controllato in laboratorio le caratteristiche nutrizionali di 19 prodotti. Uno chef ne ha poi giudicato l'aspetto gastronomico, confrontandoli con la pasta di grano duro.

Prova cottura e assaggio

Ottimo

Buono

Accettabile

Mediocre

Valori nutrizionali calcolati per porzione da 80 grammi di pasta



1. BARILLA
penne rigate
1,50 € al kg

Cottura e assaggio
proteine **9 g**
carboidrati **58 g**
fibra **3 g**
Kcal **287**

2. LA FINESTRA SUL CIELO
penne alla soia bio
5,20 € al kg

Cottura e assaggio
proteine **9 g**
carboidrati **55 g**
fibra **4 g**
Kcal **285**

3. GRANORO
penne "Cuore mio"
3,20 € al kg

Cottura e assaggio
proteine **9 g**
carboidrati **53 g**
fibra **6 g**
Kcal **276**

4. BARILLA
integrale mezze penne rigate
2 € al kg

Cottura e assaggio
proteine **10 g**
carboidrati **55 g**
fibra **4 g**
Kcal **285**

5. PROBIOS RICE & RICE
penne riso integrale
9,30 € al kg

Cottura e assaggio
proteine **7 g**
carboidrati **58 g**
fibra **3 g**
Kcal **286**

6. ECOR
penne rigate kamut
6,40 € al kg

Cottura e assaggio
proteine **11 g**
carboidrati **56 g**
fibra **3 g**
Kcal **281**

7. MOLINO DI FERRO
penne di mais
6,20 € al kg

Cottura e assaggio
proteine **6 g**
carboidrati **62 g**
fibra **2 g**
Kcal **285**

8. LINEA ATTIVA BIO
penne con semi di lino
3,60 € al kg

Cottura e assaggio
proteine **8 g**
carboidrati **57 g**
fibra **3 g**
Kcal **290**



14



10



15



17



19



13



11



18

9. BARILLA
penne senza glutine
4,30 € al kg

Cottura e assaggio +
proteine **5 g**
carboidrati **63 g**
fibra **1 g**
Kcal **288**

10. PROBIOS ALTRI CEREALI
penne grano saraceno
12 € al kg

Cottura e assaggio +
proteine **9 g**
carboidrati **53 g**
fibra **5 g**
Kcal **279**

11. COOP BENE SI
penne rigate mais e riso
3,90 € al kg

Cottura e assaggio –
proteine **6 g**
carboidrati **63 g**
fibra **2 g**
Kcal **290**

12. POGGIO DEL FARRO
caserecce di farro bio
5,80 € al kg

Cottura e assaggio +
proteine **10 g**
carboidrati **53 g**
fibra **4 g**
Kcal **277**

13. SCOTTI
penne riso integrale e mais
7,50 € al kg

Cottura e assaggio □
proteine **6 g**
carboidrati **57 g**
fibra **5 g**
Kcal **286**

19. GAROFALO
penne mais riso e quinoa
5,60 € al kg

Cottura e assaggio +
proteine **5 g**
carboidrati **60 g**
fibra **5 g**
Kcal **281**

18. LA FINESTRA SUL CIELO
penne Kamut e spirulina
8 € al kg

Cottura e assaggio +
proteine **11 g**
carboidrati **50 g**
fibra **6 g**
Kcal **273**

17. ECOR
penne di farro semintegrali
5,40 € al kg

Cottura e assaggio +
proteine **9 g**
carboidrati **56 g**
fibra **3 g**
Kcal **288**

16. DE CECCO
penne rigate al kamut
6,50 € al kg

Cottura e assaggio +
proteine **10 g**
carboidrati **57 g**
fibra **3 g**
Kcal **286**

15. MISURA
fibrexa integrale penne
2,40 € al kg

Cottura e assaggio □
proteine **9 g**
carboidrati **53 g**
fibra **8 g**
Kcal **276**

14. FIBER PASTA
penne 15% fibra
7 € al kg

Cottura e assaggio –
proteine **11 g**
carboidrati **48 g**
fibra **11 g**
Kcal **271**

Serve
sempre una
diagnosi



**NON FARE
DI TESTA TUA**

La sensibilità al glutine va sempre diagnosticata dal medico, anche se ha contorni sfumati.

Molti cereali alternativi sono in realtà paragonabili al grano duro

>
di qualunque tipo essa sia, non serve a molto. Nella dieta italiana ci sono tutti i nutrienti necessari per vivere in salute. A patto però che la si rispetti", conclude Ghiselli.

Si salva solo l'integrale

Diverso è invece il discorso sulla pasta integrale, perché il suo apporto di fibra nella dieta è positivo. "Il prodotto integrale ha due vantaggi: fornisce fibra, con tutti i suoi nutrienti importanti, e la fibra occupa lo spazio dell'amido, quindi a parità di peso un prodotto integrale è meno calorico di un prodotto raffinato", spiega Ghiselli, "ma quello che dovremmo fare non è tanto consumare pasta integrale, quanto aggiungere più fibra nella dieta attraverso il consumo di frutta, verdura e cereali integrali. Penso che in una dieta equilibrata non sia necessario rinunciare definitivamente alla pasta normale, che tra l'altro ha un indice glicemico poco elevato e un sapore migliore, ma magari può essere sensato alternarla con l'integrale, soprattutto se il consumo di fibra dalle altre fonti naturali è scarso".

Dalla teoria alla pratica

Insomma, se non ci sono specifici problemi di salute, non c'è motivo di cambiare abitudini né di abbandonare la pasta di semola. Anche perché le paste diverse non sempre sono in grado di competere dal punto di vista del gusto e della tenuta di cottura. E le differenze nutrizionali con la prima sono davvero minime, comunque non tali da giustificarne la fama più salutare.



In etichetta Gli slogan sulla salute

Molto spesso le paste alternative riportano dichiarazioni e slogan sulle loro caratteristiche nutrizionali o sui loro presunti benefici. Abbiamo controllato le etichette dei prodotti che abbiamo acquistato per il test per controllarne la regolarità con le disposizioni di legge, perché esistono norme rigorose che limitano la possibilità di farsi pubblicità con frasi miracolistiche. Gli slogan inneggiati alla sana alimentazione non mancano, ma solo in un caso il produttore si spinge troppo in là, scrivendo informazioni non autorizzate dal regolamento europeo. Succede alla pasta Fiberpasta che afferma, tra le altre cose, di "contribuire alla perdita di peso, ridurre il colesterolo, regolare il funzionamento dell'intestino e ridurre la stipsi". Queste frasi sono troppo di pubblicità e poco di realtà, perché gli effetti della fibra sono comunque modesti.

Lo dimostra la nostra prova su 19 campioni di pasta alternativa, realizzati con ingredienti come riso, mais, grano saraceno, farro, quinoa... Tutti i prodotti contengono, chi più chi meno, gli stessi nutrienti come fibre e minerali, presenti peraltro in molti altri alimenti che siamo soliti consumare, tra tutti frutta e verdura. In compenso, possono contenere additivi: nei prodotti senza glutine, per esempio, per garantire comunque una buona tenuta di cottura vengono aggiunti additivi emulsionanti e stabilizzanti. All'assaggio abbiamo riscontrato che, tranne rare eccezioni, le paste senza glutine sono più gommosi e tendono a sfaldarsi, mentre le paste integrali hanno una consistenza sabbiosa che non sempre è gradita. La pasta di farro poi tende a essere appiccicosa. Nel complesso, però, i giudizi (dati da uno chef professionista) sono discreti.

Costano molto di più della pasta tradizionale

La pasta di farine alternative, sia che sia certificata senza glutine sia che contenga questa proteina, ma sia magari addizionata con ingredienti funzionali, ha un costo decisamente più elevato rispetto a quella tradizionale. Secondo le nostre rilevazioni, prendendo come paragone il costo della pasta di grano duro leader di mercato, si può spendere dal 30% in più a ben il 650% in più. Il prezzo medio di mercato al chilo di queste paste è 3,50 euro, contro 1,30 euro del prezzo della pasta di semola di grano duro. Un investimento che, come abbiamo visto, non è strettamente necessario. 🍷