La pasta

Autore: Giuseppe Chella
Fonte: Città Nuova

La storia che la pasta sia stata inventata dai cinesi e poi importata in Europa da Marco Polo è una leggenda.

La storia che la pasta sia stata inventata dai cinesi e poi importata in Europa da Marco Polo è una leggenda. Si ritiene, invece, che la pasta sia stata prodotta per la prima volta in Italia e in Cina, ma in Cina si fa, da oltre 4 mila anni col miglio perché i cinesi nell'antichità non conoscevano il grano.

La pasta è il primo piatto per circa l'80-90 per cento degli italiani.

L'apporto calorico per 100 grammi di pasta di semola di grano è di circa 360 calorie. Nella dieta mediterranea la pasta rappresenta la principale fonte di carboidrati, elementi che ci danno l'energia.

È ricca di alcune vitamine, soprattutto quelle del complesso B, e di diversi minerali (calcio, magnesio ecc.).

Se poi è abbinata ai legumi, rappresenta un piatto unico in grado di fornire carboidrati e proteine che insieme consentono di diminuire il consumo di alimenti di origine animale.

Recentemente i nutrizionisti hanno rivolto la loro attenzione alla pasta integrale che ha notevoli e importanti proprietà. La ricchezza di fibre che contiene interferisce con l'assorbimento degli zuccheri e dei grassi e favorisce il transito intestinale; è consigliata soprattutto per le persone che hanno problemi di arteriosclerosi.

La pasta integrale è anche indicata per le diete dimagranti perché è meno calorica degli altri tipi di pasta e sazia facilmente.