



## ***PPN FOOD - La pasta, gioia in tavola***

**Roma - 29 mar 2023 (Prima Pagina News) Considerazioni sulla pasta.**

È sana ed al contempo buona. E fa bene all'umore, come dimostrano al riguardo specifici studi, secondo cui si verifica una vera e propria esplosione di gioia nel momento in cui la si mangia. Uguale, se non superiore, a quella data dalla musica o dallo sport, quando ascoltiamo la canzone del cuore o vediamo vincere la squadra per cui tifiamo. La pasta rende felici, risultando una sorta di antidoto a quelle giornate no, nelle quali non si è propriamente al massimo. Basta allora gustarne un piatto per sentirsi subito meglio, per percepire una sensazione di benessere che arriva dritta dritta al cervello. Penne, rigatoni, fusilli... e poi ancora bucatini, ziti, orecchiette... solo per citarne qualcuna: sono oltre 300, infatti, le varietà di pasta, così da andare incontro a tutti i palati, anche i più esigenti. Su un tipo, però, sono probabilmente tutti d'accordo: gli spaghetti, emblema della tradizione gastronomica italiana ed universalmente apprezzati. Capaci di assorbire ogni intingolo, si prestano alle più svariate ricette, da quelle più semplici a quelle più articolate, rivelando, per ciò stesso, un'estrema versatilità di utilizzo. Ma qual è il tempo di cottura spaghetti? Come essere sicuri di non sbagliare? Procediamo nella lettura e lo scopriremo! Gli spaghetti, simbolo del Bel Paese in tutto il mondo Nell'immaginario collettivo sono un classico, la pasta che non manca mai sulla propria tavola, ed il formato in assoluto più popolare, un cilindro sottile di semola di grano duro ed acqua, un pezzetto di spago, come suggerisce appunto il nome. Ecco gli spaghetti – indiscusso must in cucina – che si sposano egregiamente con tutti i condimenti, da un semplice cucchiaino di olio extra vergine, alle verdure, ai formaggi. Che dire infatti degli spaghetti al pomodoro, ricetta semplice ma sempre gustosa? O di quelli aglio, olio e peperoncino? O, ancora, degli spaghetti cacio e pepe, all'amatriciana, o alle vongole? Un piccolo... assaggio di ciò che questa tipologia di pasta permette di realizzare tra i fornelli. Ma come capire il tempo di cottura degli spaghetti? Un aiuto giunge dalla confezione, che riporta indicazioni in merito, a seconda che si preferisca la cottura standard oppure al dente. Vale però sempre la regola dell'assaggio degli spaghetti prima che termini la cottura stessa, così da verificarne la consistenza. Come pure è efficace adottare un metodo agevole sebbene non particolarmente noto: quello di prelevare un filo di pasta dalla pentola, inserirlo tra due vetrini trasparenti e schiacciare. Una riga bianca – la cosiddetta animella – presente nella parte centrale – indica una cottura non ancora ottimale, che sarà raggiunta solo quando la linea centrale comincerà a svanire. E se i vetrini mancano? Poco male, perché per informarsi sul giusto tempo di cottura spaghetti, sarà sufficiente tagliarne uno con il coltello. Qualche curiosità Può essere interessante, ed anche utile, introdurre una nota relativa all'origine degli spaghetti, un'origine da tempo discussa, con l'Oriente e l'Occidente in contrapposizione tra loro. In realtà questo tipo di pasta trova le sue radici in Oriente, nell'Asia occidentale, ove nasce nel VI secolo A.C. quale scarto della pasta essiccata preparata per il sultano. Per le prime



testimonianze italiane, invece, bisogna attendere il XII-XIII secolo, così come bisogna attendere il 1819 perché si abbia riscontro del termine spaghetti nel dizionario della lingua italiana. Un percorso forse un pochino lungo e tortuoso, che tuttavia non intacca quello che è a tutti gli effetti un piatto iconico della tradizione mediterranea. Reso tale dalla sconfinata maestria dell'arte italiana e dal suo talento nel farne, sempre, una pietanza appetitosa.

*(Prima Pagina News) Mercoledì 29 Marzo 2023*