WE LOVE PASTA

FOCUS 1

10 RICETTE CON LA PASTA IDEALI PER LA SERA

Promossa dai nutrizionisti, la pasta rivendica il suo ruolo da protagonista anche a cena. In una guida di Unione Italiana Food consigli pratici e ricette più indicate per l'ultimo pasto di giornata. "*L'ideale per conciliare il sonno è combinare Triptofano, e la pasta ne è un'ottima fonte, con vitamine del gruppo B, Omega-3 e magnesio*" afferma **Luca Piretta**, **nutrizionista e gastroenterologo, membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Scienze dell'Alimentazione (S.I.S.A.).** Tra gli alimenti ricchi di magnesio: spinaci, bietole, cicoria, cavolo nero, fagioli, aneto, piselli, alghe, basilico, funghi. Mentre gli acidi grassi essenziali Omega-3, con proprietà antinfiammatorie, sono contenuti in alimenti come salmone, sgombro, pesce spada, vongole, alici, alghe, semi di lino. Ecco la guida di Unione Italiana Food ai 10 piatti di pasta perfetti per l'ultimo pasto di giornata (dosi per 4 persone).

1. Penne con piselli e funghi

Perfetta per una cena veg, la pasta con piselli e funghi fornisce un ottimo apporto di magnesio. Occorrono 250 grammi di funghi champignon, 250 grammi di piselli, uno spicchio d'aglio, olio evo, sale e pepe. Rosolare in una padella lo spicchio d'aglio con un cucchiaio circa di olio evo, aggiungere i piselli e i funghi tagliati a rondelle e cuocere per circa 10 minuti. Scolate 320 grammi di pasta (mezze penne o formato a piacimento) e fatela saltare in padella con i funghi, i piselli, il prezzemolo e 2 cucchiai di olio a crudo. Una buona variante è ottima anche ripassata al forno con l'aggiunta formaggio grattugiato.

2. Tortiglioni con carciofi, funghi e patate

Dal gusto gentile ed equilibrato, la pasta con carciofi, funghi e patate conquista anche i palati più esigenti. Pulire e tagliare tutte le verdure: iniziare col pelare 200 grammi di patate e lasciarle in una ciotola con acqua fredda, procedere con 200 grammi di funghi e 4 carciofi, facendo attenzione a non buttare i gambi. In una padella rosolare uno spicchio d'aglio con dell'olio extra vergine di oliva e far cuocere a fiamma media per circa 10 minuti. Aggiustare di sale e pepe e scolare 320 grammi di pasta molto al dente nella padella con il condimento, terminando la cottura e aggiungendo un mestolo di acqua se necessario. Insaporire e servire calda.

3. Spaghetti al pomodoro

Un grande classico della cucina italiana, apprezzato in tutto il mondo, gli spaghetti al pomodoro sono sempre una buona idea, anche per una cena inaspettata tra amici. Per preparali occorrono 800 grammi di pomodori pelati, olio evo, basilico, 1 spicchio d'aglio e sale. In una padella rosolare uno spicchio d'aglio con dell'olio evo, aggiungere i pomodori pelati e cuocere per 15/20 minuti. Scolare gli spaghetti (320 grammi) e farli insaporire nel sugo di pomodoro. Aggiungere del basilico per profumare e rendere speciale il vostro piatto di spaghetti. Un'alternativa è la versione con i pomodorini freschi saltati in padella.

4. Linguine alle vongole

La semplicità è il vero segreto di questo piatto simbolo della cucina italiana. Lasciare spurgare 1 kg di vongole veraci in acqua fredda per circa un'ora, cambiando l'acqua di tanto in quando. Scolarle e saltarle in padella con 2 cucchiai d'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato, fino alla loro apertura. Filtrare l'acqua fuoriuscita dalle vongole e metterla da parte. Scaldare in una padella mezzo bicchiere d'olio con due spicchi d'aglio, unire del vino bianco, l'acqua delle vongole e far prendere il bollore; salare, pepare e insaporire per pochi istanti in questo fondo i molluschi con i gusci (o senza, a piacere), aggiungendo alla fine anche abbondante prezzemolo tritato. Scolare gli spaghetti al dente (320 grammi è la quantità indicata per 4 persone) e farli saltare nella padella con le vongole.

5. Spaghetti aglio e olio

Semplice e veloce da preparare, è il must della "pasta di mezzanotte" che si rispetti, un rituale ancora in voga soprattutto tra i Millennials. Iniziare col cuocere gli spaghetti e, nel mentre, mettere in una padella uno spicchio d'aglio tritato finemente con olio evo. Una volta che si sarà imbiondito, unire un po' di peperoncino, del prezzemolo tritato e un mestolo di acqua di cottura degli spaghetti. Lasciare insaporire e servire.

6.Pasta e fagioli

Un piatto tipico italiano, di cui esistono diverse varianti regionali, ideale nelle serate un po' fredde. Tagliare sedano, carota e cipolla in minuscoli dadini, e farli appassire per 3 minuti sul fuoco con 4 cucchiai di olio e 2 foglie di alloro, a cui unire poi 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro per 2 minuti. Aggiungere 2 litri di acqua fredda e i fagioli freschi sgranati e, una volta in ebollizione, aggiungere un rametto di rosmarino, sale e pepe. Scolare metà dei fagioli ormai cotti e frullare insieme. Riunire la crema al resto dei fagioli interi cotti e riportare sul fuoco fino a ebollizione. Unire 320 grammi di pasta per il tempo di cottura necessario. Nel mentre, tritare molto finemente mezzo spicchio di aglio, qualche foglia di rosmarino e il lardo. Rosolate il battuto ottenuto in una padella rovente e aggiungere alla pasta e fagioli, con una macinata di pepe.

7. Spaghetti, asparagi e timo

Primo piatto delicato ma saporito, perfetto per una cena primaverile salutare, grazie alle proprietà diuretiche e antinfiammatorie. Pulire 200 grammi di asparagi e affettarli in diagonale, rosolarli in un tegame con 1 spicchio d'aglio sbucciato e 3 cucchiai di olio. Lessare 320 grammi di spaghetti al dente e, una volta scolati, unirli agli asparagi. Insaporire con sale e pepe, aggiungere 2 uova sgusciate e amalgamare a fuoco molto basso per 2 minuti. Servire con una spolverata di Grana Padano.

8. Fusilli, zenzero e zucchine

Un primo originale in cui le zucchine rosolate nello zenzero legano con la pasta, realizzando un piatto nutriente, fresco e saporito. Tritare 1 spicchio d'aglio e qualche foglia di basilico con 40 grammi di zenzero pelato e fare imbiondire in padella con 6 cucchiai d'olio evo per 2 minuti. Affettare a rondelle 400 grammi di zucchine e 8 cipollotti e unire in padella al resto, aggiungendovi del sale. A parte, tritare altro basilico a 40 grammi di parmigiano grattugiato. Cuocere e scolare i fusilli (320 grammi) al dente e saltare in padella insieme al condimento, mescolando in continuazione e aggiungendo qualche cucchiaio dell'acqua di cottura, se necessario. Condire infine con del formaggio grattugiato.

9. Vermicelli con melanzane e ricotta salata

Una variante serale della pasta alla Norma, con l'aggiunta di zafferano. Tagliare 1 melanzana a listarelle regolari e saltarle in padella. Far rosolare a parte 2 spicchi d'aglio con 2 cucchiai di olio e qualche grano di pepe macinato. Cuocere al dente i vermicelli (320 grammi) in acqua salata, tenendo da parte 3 bicchieri d'acqua di cottura, in cui sciogliere una bustina di zafferano. Il composto sarà unito nella padella con olio, aglio e pepe, insieme alla pasta. Distribuire nei piatti con le melanzane, un ciuffo di prezzemolo tritato e 50 grammi di ricotta a scagli o grattugiata grossolanamente.

10. Insalata di pasta alla caprese

Un piatto irresistibile nella sua semplicità, ideale come portata unica per una cena estiva. Tagliare a spicchi 300 grammi di pomodorini. Dissalare 1 cucchiaio di capperi sotto sale. Tagliare in pezzi 50 grammi di olive nere snocciolate. Versare in una ciotola ½ bicchiere di olio evo e 4 filetti di acciuga, schiacciandoli e amalgamandoli. Aggiungere, poi, i pomodorini, i capperi, le olive, 1 pizzico di origano, sale e pepe, 5 foglie di basilico tritato, 300 grammi di mozzarelline ciliegie (intere o a pezzi) e il succo di 1 limone. Far riposare il tutto in frigo per 30 minuti. Cuocere al dente 320 grammi di pasta corta (mezze maniche o formato a piacere), scolarla al dente e farla freddare. Unire al condimento.

… E I 5 CONSIGLI DA TENERE SEMPRE A MENTE PER LA PASTA DI SERA

- **80 grammi, la porzione giusta:** di sera non si dovrebbe eccedere con le quantità, perché dalla cena dovrebbe arrivare il 30% del nostro intake calorico.
- **Prediligere la pasta integrale**: "ha un indice glicemico più basso e contiene più vitamina B, rispetto alla pasta "gialla". In alternativa, si può abbinare la pasta tradizionale con i legumi che contengono vitamina B
- **I formati lunghi aumentano il senso di sazietà:** a parità di calorie ci sentiremo più sazi (e soddisfatti)
- **Olio, meglio se a crudo:** è un toccasana anche per il suo potere di spegnere le infiammazioni
- **Sempre al dente:** la cottura perfetta, con una masticazione lunga la pasta è più buona e digeribile.

Per info ufficio stampa UNIONE ITALIANA FOOD

INC- Istituto Nazionale per la Comunicazione
Matteo de Angelis 06 44160834 - 334 6788708 - m.deangelis@inc-comunicazione.it
Ivana Calò 06 44160837 – 324 8175786 i.calo@inc-comunicazione.it
Roberta Russo 06 80910724 - 342 3418400 - roberta.russo@unionfood.it