25 ottobre 2001 0:00

PASTE INTEGRALI E ARRICCHITE

FESTA DELLA PASTA E LEGGENDE METROPOLITANE: LA PASTA INTEGRALE E ARRICCHITA FANNO BENE. A CHI?
COSTI ASTRONOMICI

Roma, 25 ottobre 2001. Si apre oggi a Roma la Giornata mondiale della pasta. La celebrazione ci offre lo spunto per alcune considerazioni su una leggenda metropolitana: la paste integrali e "arricchite" fanno bene.
Vediamo.
I prodotti farinacei "bianchi" provengono dal chicco di grano, al quale e' stata tolta la parte esterna, cioe' la crusca, una parte di scarto che veniva lasciata alle mucche -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- e il motivo e' semplice: la crusca e' fatta prevalentemente di cellulosa, che noi non digeriamo, le mucche si. La crusca passa indenne nel nostro intestino e viene emessa all'esterno, di qui l'effetto lassativo; contiene poche vitamine e sali minerali che troviamo invece in quantita' nella frutta e verdura. La crusca inoltre, costituendo la parte esterna del chicco, e' quella piu' soggetta all'accumulo di pesticidi e inquinanti; a volerla proprio mangiare, la pasta integrale dovrebbe essere biologica, coltivata cioe' senza prodotti chimici di sintesi, i pesticidi appunto. Inoltre la crusca limita l'assorbimento di proteine, carboidrati, sali minerali e vitamine, per cui al prodotto spesso vengono aggiunti integratori alimentari per sopperire all'azione denutriente. L'effetto lassativo comunque puo' essere raggiunto con una dieta equilibrata, con frutta e verdura, senza che il nostro portafoglio venga ulteriormente alleggerito. L'ultima considerazione e' per la pasta arricchita con minerali (calcio e ferro), "indicata" per i bambini. Abbiamo seri dubbi che possa servire perche' l'apporto di calcio puo' essere fatto tranquillamente con latte e derivati e il ferro, oltre a essere contenuto in carne pesce, legumi e verdure, si trova nel cacao che puo' essere aggiunto al latte mattutino.
Abbiamo fatto un confronto di prezzi, fra un Kg di pasta tradizionale e quelli relativi alle paste ricche in fibre e arricchite con minerali (calcio piu' ferro).
Penne di grano duro £ 2120 al Kg;
Penne con fibra £ 4320 al Kg:
Penne con Ca + Fe £ 7300 al Kg.
La pasta integrale e arricchita fa bene. Sicuramente a chi la produce!