



La pasta fresca per gli intolleranti a uova e latticini

di Raimondo Mendolia e Luca Barbieri

Come preparare un prodotto buono e saporito senza dover utilizzare ingredienti che lo renderebbero inappropriato a chi soffre di alcune patologie legate al cibo.

Anche coloro che sono intolleranti o allergici a uova e latticini possono assaporare una buona tagliatella, l'importante è che sia stata preparata seguendo alcuni preziosi suggerimenti.

Occorre, anzitutto, scegliere la semola di grano duro. Si fa notare, a riguardo, che la semola di grano duro possiede un indice glicemico più basso rispetto alla farina di grano tenero, e un più ridotto tempo di digeribilità.

La semola di grano duro dovrebbe avere, in questo caso, un indice di glutine alto (pari a 70) e proteine al 13%. Il rapporto proteico alto, infatti, permette l'impastamento con sola acqua (evitando così di dover utilizzare uova), mentre l'alto indice di glutine conferisce la giusta elasticità alle paste fresche, corte e lunghe, sia nella pressa (impasto in estrusione) sia nel cilindro sfogliatrice (impasto in estensione). È importante, inoltre, che l'idratazione sia eseguita in maniera ottimale:



« L'alto indice di glutine della semola conferisce alla pasta la giusta elasticità »»

per circa 1 minuto ogni 3 kg di semola, ricordando che l'acqua deve essere addolcita e a temperatura non inferiore ai 21° C. La velocità d'impasto, nell'apposita vasca, deve essere moderata. Ecco, qui di seguito, alcune specifiche:

- impasto in pressa: 3 kg di semola di grano duro 990 g; acqua addolcita, idratazione 1 minuto, impasto 15 minuti, riposo in vasca 5 minuti;
- impasto in automatico: 3 kg di semola di grano duro; 1,1 l di acqua addolcita, idratazione 1 minuto, impasto 18 minuti, l'impasto non riposa;
- impasto in cilindro sfogliatrice manuale: 3 kg di semola di grano duro; 1,1 l di acqua addolcita, idratazione 1 minuto, impasto 10 minuti. L'impasto viene condizionato in sottovuoto e utilizzato in seguito con un minimo di riposo di 3 ore ad un massimo di 10 giorni.



Focus sugli autori

Raimondo Mendolia, maestro pastaio e technology chef, è consulente internazionale per la produzione di pasta fresca, secca e per la gastronomia. Inoltre, è titolare dell'azienda Doctorchef. È testimonial di **Molino Casillo**.

Luca Barbieri, chef e docente formatore sui regimi dietetici, collabora con l'unità dipartimentale di Dietetica e Nutrizione clinica agli **Spedali Civili di Brescia**, struttura all'avanguardia anche nel delicato segmento dell'alimentazione. Con il dottor Claudio Macca, Direttore dell'unità di Dietetica, diffonde la cucina lineare metabolica (www.cucinalinearemetabolica.it), che vanta il patrocinio della Lilt, la Lega italiana per la lotta contro i tumori. Barbieri, inoltre, è autore di libri dedicati alle intolleranze alimentari, al benessere e alla nutrizione clinica.



« I caroteni della semola conferiscono un potere antiossidante all'impasto »»

La pasta, in tutti i casi, risulterà tenace, resistente alla cottura, e con il sottovuoto otterremo una maggiore pigmentazione da parte dei caroteni contenuti nella semola, oltre ad una tenacità / elasticità superiori. Si ricorda che i caroteni della semola di grano duro conferiscono un potere antiossidante all'impasto.

Intolleranze o allergie?

L'allergia alimentare è una forma specifica di allergia ad alimenti o a componenti alimentari e attiva il si-

stema immunitario: un allergene (proteina presente nell'alimento che nei soggetti non allergici è innocua) innesca una catena di reazioni del sistema immunitario tra cui la produzione di anticorpi. Quest'ultimi, determinano il rilascio di sostanze chimiche organiche, come l'istamina, che provocano vari sintomi: prurito, naso che cola, tosse o affanno.

Le allergie agli alimenti o ai componenti alimentari sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita.

L'intolleranza alimentare

L'intolleranza alimentare coinvolge il metabolismo. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio: le persone che ne sono affette hanno una carenza di lattasi, l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte. L'intolleranza può provocare sintomi simili all'allergia (tra cui nausea, diarrea e crampi allo stomaco) ma la reazione non coinvolge il sistema immunitario: l'intolleranza alimentare si manifesta quando il corpo non riesce a digerire correttamente l'alimento o il componente alimentare.

Mentre i soggetti allergici devono eliminare il cibo che provoca la reazione immunitaria, gli intolleranti possono mangiare piccole quantità dell'alimento o del

«L'intolleranza alimentare coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario»

componente senza sviluppare necessariamente i sintomi (fanno eccezione gli individui sensibili al glutine e al lattosio). Per sicurezza, prima di qualsiasi tipo di esclusione alimentare, è doveroso consultarsi con il medico specialista.

La dieta

Chi è allergico o intollerante deve seguire un regime dietetico particolare, e seguirlo scrupolosamente. Per

quanto riguarda in particolare le allergie, tra gli alimenti che le provocano ci sono l'uovo e il latticini, spesso utilizzati nella preparazione di piatti a base di pasta.

L'uovo contiene un'ampia gamma di proteine presenti nell'albume (ovomucoide, ovoalbumina, ovotransferrina). La cottura riduce l'allergenicità del 70% di tutte le proteine, ad eccezione dell'ovomucoide che è termostabile. Nella carne di pollo vi è presenza di ovoalbumina e ovotransferrina e si ritiene che gli individui allergici all'uovo possano tollerare il pollo cotto essendo queste proteine termolabili.

L'allergia alle proteine del latte vaccino costituisce certamente la più frequente di tutte le allergie alimentari: colpisce il 3-5% della popolazione italiana.

Non sempre è allergia

La reazione negativa al cibo talvolta viene erroneamente definita allergia alimentare. In certi casi, infatti, è provocata da cause diverse. Può essere, ad esempio, un'intossicazione alimentare di tipo microbico, un'avversione psicologica al cibo o un'intolleranza ad un determinato ingrediente della ricetta. ■

Raimondo Mendolia,
Luca Barbieri

Il mondo dei mugnai

"30 anni di esperienza a disposizione del settore molitorio, dello stoccaggio e della trasformazione industriale"

Maurizio Monti

Via Sillaro 4
40020 Casalfumane (BO) Italy
Tel. +39.3487072103
Skype: maurizio.monti.63
E-mail: maurizio.monti@millersmastery.com



MILLER'S MASTERY



www.millersmastery.com