

Glutine, essiccazione e al dente: perché la pasta secca si cuoce in abbondante acqua bollente



Oggi Lydia del blog Tzatziki a Colazione, dando seguito a una discussione che si era scatenata in occasione di Identità Golose a proposito del metodo di cottura di Sironi del Bulgari ([di cui anche noi abbiamo parlato](#)

), ha pubblicato un altro [post molto interessante sulla pasta](#)

, nel quale mi ha invitato a parlare insieme a Emidio Mansi del Pastificio Garofalo.

La questione è fondamentalmente questa: *perché la pasta viene cotta in abbondante acqua bollente? E quando si può definire di qualità una pasta secca?*

Tutto parte dalla qualità del **glutine**. Il glutine è una rete proteica (non solubile) che trattiene al suo interno l'amido. Una [semola di qualità](#) avrà una rete glutinica molto fitta, che terrà meglio di altre gli elementi nutritivi al suo interno. Tuttavia, affinché questa struttura non si modifichi, andando a pregiudicare la digeribilità della pasta, è necessario che la pasta sia

essiccata a bassa temperatura

Alcuni studi hanno infatti dimostrato che se la pasta viene essiccata ad alte temperature, la sua struttura in termini di solubilità proteica e proprietà termiche dell'amido si modifica sensibilmente, diminuendone la digeribilità.

A questo punto viene il momento della **cottura**. La cottura, come dicevo nel post di Lydia, è *un processo meccanico basato sull'osmosi*

. In pratica, affinché la pasta si cuocia è necessario che l'acqua penetri nell'amido facendolo aumentare di volume. L'abbondanza di acqua e l'alta temperatura facilitano questo processo, che deve avvenire nella maniera più omogenea possibile. La pasta, infatti, per cuocersi deve essere colpita dall'acqua in ogni suo punto. La bollitura fa sì che la pasta si muova continuamente e sia quindi a contatto con l'acqua in maniera uniforme, mentre la temperatura permette che l'acqua penetri fino al centro della pasta, rendendo omogenea la cottura.

E qui sorge l'altra questione fondamentale: cosa si intende per pasta **al dente**?

Chi era presente a Identità Golose forse avrà avuto modo di vedere l'illuminante [intervento di](#)

Gennaro Esposito

. Una pasta al dente è una pasta che ha una consistenza tenace ed elastica, che “si sente” quando la si morde, ma che non è cruda, quindi non è bianca all’interno.

Se si fa cuocere la pasta a fuoco spento, dopo un paio di minuti di bollitura, la pasta tenderà ad ammassarsi, la temperatura si abbasserà, e l’acqua non sarà più in grado di penetrare nel cuore della pasta, rendendola in quel modo troppo cotta all’esterno (quindi gommosa o collosa) e cruda all’interno.

Una pasta di qualità, cotta al dente, sarà molto più digeribile, perché la rete di glutine sarà stata in grado di trattenere al proprio interno l’amido, rendendolo così assimilabile in maniera più graduale, con la conseguenza che non ci saranno picchi glicemici.