

La pasta, simbolo indiscusso dell'identità culturale italiana

scritto da Redazione | 29/07/2022



Che sia integrale o con farina di grano duro, la pasta accomuna tutte le cucine regionali italiane. Ma qual è la differenza tra le due tipologie?



Difficile non amarla e non apprezzarne il gusto e la possibilità di cucinarla in tanti modi diversi. La **pasta** è una **protagonista indiscussa** delle **tavole italiane**, tanto di quelle quotidiane in famiglia che delle grandi occasioni, perchè le ricette in cui può essere proposta sono tantissime.

Per la nostra tradizione, inoltre, questo antico alimento è anche un fattore di **unione e condivisione**, rappresenta il filo conduttore delle cucine regionali, ognuna con i propri condimenti e modalità di preparazione.

Sotto il profilo dei formati, le **tipologie** di pasta sono tante e cambiano a seconda della superficie, del formato, della lunghezza e degli ingredienti che si possono aggiungere all'impasto, consentendo di rispondere a specifici gusti personali ma anche di rendere maggiore "giustizia" ad una determinata ricetta.

Ingrediente-base di molteplici piatti della cucina italiana è la **pasta** di **grano duro**, che può essere di **semola** di **grano duro lavorata** o di **semola** di **grano duro integrale**. Scopriamone le differenze.

Pasta integrale e pasta di grano duro: quali sono le differenze?

La pasta integrale è **buona e salutare**, oltre ad essere indicata per chi segue una dieta ipocalorica, grazie all'**alto contenuto** di **fibre e sostanze nutrienti**. Ciò spiega perchè questo prodotto, ottenuto da un **impasto** di **semola integrale** di **grano duro e acqua**, sia sempre più presente sulle tavole degli italiani che non vogliono rinunciare ai benefici e al gusto della dieta mediterranea.

Tanti sono, infatti, i **piatti realizzabili con la pasta integrale**, dai più semplici e "classici" a quelli più elaborati.

Ma qual è la **differenza tra pasta integrale e pasta di grano duro**? Risiede essenzialmente nella

modalità di lavorazione, in quanto nella prima tipologia la **semola integrale** non viene è sottoposta ai processi di **raffinazione** adoperati per l'ottenimento della farina bianca. Ciò fa in modo che nella farina integrale siano presenti tutte le componenti del chicco, che viene macinato insieme al rivestimento esterno.

A livello calorico, invece, le due tipologie di pasta sono quasi equivalenti: **100 grammi di pasta integrale** contengono **circa 330 Kcal**, a fronte delle **353 Kcal** presenti nella **pasta bianca**.

Le tagliatelle, uno dei formati più conosciuti e graditi

Tra le **tipologie di pasta** le **tagliatelle** sono quelle che ottengono sempre un gran successo. Tipiche dell'Emilia Romagna, sono ormai consumate in tutta Italia e disponibili in **più "declinazioni"** in base alle dimensioni e allo spessore.

Dalla forma lunga e piatta, presentano una **consistenza relativamente ruvida** rispetto ad altri formati in modo da trattenere il condimento, da quello più cremoso ad altri più leggeri. Le tagliatelle non deludono mai, sia quando vengono condite con i sughi di carne che con quelli di **pesce e molluschi** o con **[funghi e tartufo](#)**.

Esiste anche una versione delle **tagliatelle senza uova**, preparata solo con acqua e semola per venire incontro alle esigenze di persone intolleranti oppure vegane. .

La **[differenza tra tagliatelle integrali e tagliatelle di pasta di grano duro](#)**? Presto detto: la **preparazione delle prime**, con **farina di semola di grano duro integrale e macinata a pietra**, invece che con farina di semola rimacinata di grano duro o farina 00, propria, invece, delle seconde.

Il **buon sapore** delle **tagliatelle integrali**, esattamente come quelle di grano duro, le rende ottime con **qualsiasi condimento**, dal tradizionale sugo di pomodoro al più ricercato speck e taleggio, solo per fare un paio di esempi.