

# Pasta shirataki: poche calorie e tanti benefici ma il gusto?

scritto da Amelia Di Pietro | 08/06/2016



**Arriva dal Giappone la pasta con solo 5 calorie.  
Un'ottima alternativa ai nostri spaghetti per tenersi  
in forma.**

Chi non desidera rimanere in forma senza rinunciare al piacere di un bel piatto di pasta? Il binomio pasta-dieta però, si sa, non va molto d'accordo e a volte si è costretti a rinunciare, o a porzioni microscopiche, in favore della linea.

Ma c'è una novità che arriva dal Giappone per fare felici i golosi che tengono alla linea: la **pasta shirataki**. Con le sue pochissime calorie (**5 per 100 grammi**), questo ingrediente esotico può diventare un ottimo sostituto dei nostri spaghetti: se ne può mangiare in gran quantità senza alimentare, oltre allo stomaco, i sensi di colpa e le maniglie dell'amore.

## **Caratteristiche organolettiche della pasta shirataki**

Ma cos'è la pasta shirataki? Anzitutto si può dire che è stata scoperta in Asia migliaia di anni fa. Da allora i popoli orientali la utilizzano per rimanere in forma e vivere più a lungo. Composta da una fibra solubile che si estrae dalla radice di una pianta asiatica chiamata **Konjac** (*Amorphophallus konjac*), la pasta shirataki si presenta con un colore biancastro e la forma tipica che ne viene

ricavata è simile agli spaghetti, infatti **shirataki significa proprio “cascata bianca”**. Oggi però sul mercato si trovano anche altri formati come ad esempio le fettuccine, il riso e anche, in alcuni negozi on line, formati come le pennette e i rigatoni.

## Tutte le proprietà della pasta shirataki

Dalla farina della fibra Konjac si ricava questo prodotto che ha numerosi vantaggi per chi è attento alla linea: non contiene calorie, carboidrati, grassi, proteine, glutine e lattosio. È quindi particolarmente indicata sia per chi vuole dimagrire sia per chi ha delle intolleranze al glutine, amido di frumento o lattosio. Inoltre, alcuni studi hanno dimostrato che questa speciale “pasta” **aiuta a ridurre il colesterolo** in poche settimane, porta a un miglioramento del transito intestinale alleviando il problema dell'intestino pigro e, addirittura, sembra che aiuti nella prevenzione del cancro al colon.

Una cosa va detta però: se volete assaggiare questa preziosa alternativa dovete dimenticare il sapore e anche la consistenza della nostra buonissima pasta di grano. La Shirataki, infatti, è insapore e un po' viscida come consistenza. Quello che dà sapore al piatto è principalmente il condimento e qui si deve fare molta attenzione a non esagerare.

La cosa migliore è preparare delle buone verdure tagliate a cubetti, fatte saltare in padella con un filo di olio extravergine di oliva da aggiungere alla pasta mettendo magari anche qualche seme (di sesamo, di girasole ecc) per introdurre un apporto proteico.

In commercio la si trova molto spesso confezionata in una soluzione acquosa a cui è aggiunto dell'idrossido di calcio (E226) come regolatore di acidità. Per poterla consumare è necessario, come suggerito nelle istruzioni, togliere l'acqua della confezione e sciacquare molto bene per eliminare l'odore, infine bollirla per circa due minuti prima di ripassarla in padella con il condimento scelto.

## Benefici ma anche controindicazioni

Un prodotto dai mille benefici ma anche con qualche controindicazione che vale la pena menzionare: la radice konjack dalla quale si ricava la pasta shirataki ha un'elevata concentrazione di glucomannano, una fibra vegetale che può ridurre l'assorbimento dei farmaci. Per cui, se si è in terapia con dei medicinali, è bene non abusare della shirataki e consultare un medico prima di assumerla, anche se il problema del contrasto sorge solo quando se ne consumano grandi quantità.

## Dove acquistare la pasta shirataki?

Il prodotto, dati i suoi enormi benefici, si sta diffondendo molto anche da noi, e spesso è possibile trovarla anche nei supermercati normali, dove però ha un prezzo molto alto. Se invece si vuole risparmiare un po' si può andare in un asian-market, dove il prezzo è decisamente più abbordabile, essendo per gli asiatici un prodotto di uso comune. Consiglio invece il web se si vuole fare una bella scorta da tenere sempre in casa: diversi sono i **rivenditori on-line** specializzati in questo prodotto. I più noti sono: [www.pastashirataki.it](http://www.pastashirataki.it), [www.miraclenoodle.it](http://www.miraclenoodle.it) e [www.zen-pasta.com](http://www.zen-pasta.com) (l'unico che vende il prodotto anche secco, utile per ottimizzare lo spazio in dispensa).

In questi siti si possono trovare diversi formati, istruzioni per l'uso e gustose ricette da provare, per mangiare in modo appetitoso pur non rinunciando alla linea.



## **PASTA SHIRATAKI**

**Elenco aziende produzione e Vendita:  
Contattaci se vuoi essere presente qui!**