

Molto nutrienti e con pochi grassi

di Venezia Villani

Quanto è nutriente un piatto di tortellini? Può fare da piatto unico? Per rispondere è necessario confrontare la sua composizione con quella di una pasta "ideale".

PROTEINE: di ottima qualità perché provenienti da fonti alimentari diverse (semola di frumento, uova, carni). Rappresentano, in media, il 12-14% dell'alimento e forniscono il 28% delle calorie totali. Per il nostro piatto ideale, tuttavia, sarebbe più che sufficiente un apporto calorico del 15%. Evitiamo, dunque, di proseguire il pasto con un secondo di carne, pesce o formaggio.

CARBOIDRATI: in quantità equilibrata, sono il 40% del peso e il 50% delle calorie totali.

GRASSI: contrariamente a quanto si può pensare sono poco rappresentati. Con una media del 7% forniscono il 20% delle calorie totali: nel piatto ideale queste dovrebbero arrivare al 30-35%. Il problema è presto risolto con il condimento.

Piatto completo dunque? Quasi mancano ancora fibre e vitamine. Per questo, verdure crude e cotte completeranno il pasto.

LA LEGGE in paradosso della scadenza

La legge che disciplina il delicato settore delle paste fresche all'uovo risale al 4 luglio 1967. Essa regola importanti parametri di produzione, tra cui acidità e umidità massima della pasta e freschezza delle uova usate. Per questi prodotti alimentari, però, non è previsto alcun limite di scadenza. L'unico intervento del legislatore in tal senso è costituito da un decreto successivo, emanato il 24 maggio 1990 ad opera del ministero della Sanità che, consentendo l'uso di sale alimentare nella preparazione della pasta, fissava per gli alimenti così ottenuti un limite massimo di conservazione di 30 giorni. Si è venuta così a creare una situazione paradossale, per la quale le paste che hanno subito un'aggiunta di sale allo scopo di aumentarne la conservabilità, scadono dopo 30 giorni, mentre quelle tradizionali, in teoria, potrebbero essere vendute anche dopo un anno dalla produzione. Di fatto le aziende, anche in assenza di vincoli di legge, stabiliscono una data di scadenza che va dai 30 ai 90 giorni dalla data di produzione, limiti che, anche dalle nostre prove, sembrano essere sufficienti per una buona conservazione dell'alimento.

ARTI DA TE

Il tortello fatto in casa

Il tortellino non è una scienza esatta, è un'arte che ogni cuoca emiliana interpreta a modo proprio. Tutte vi diranno che la loro è "la ricetta", ma occorre distreggiarsi tra vari assolutismi. Ecco, comunque, la "linea di tendenza", scelta in base alla consulenza di varie cuoche bolognesi. Ingredienti sono per 6 persone.

100 g di semola di grano duro, 100 di burro, 2 uova, uovo intero, sale. Scattare la pasta in acqua bollente salata. Macinare la carne e la cipolla, macinare e aggiungere il burro e l'uovo intero. Per ultimi aggiungere il sale e macinare finemente il tutto.

LA SFOGLIA. 6 uova e farina quanto basta per impastare, impastare a mano e sottile (circa 0,5 mm). Prima di farla lasciare riposare per 30 minuti. Tagliare fra due sezioni di tortellini a forma di cerchio, perciò i bordi di sfoglia non dovranno essere più di 1 cm. La sfoglia si asciuga rapidamente con un panno e si chiude.

COTTURA. Il tortellino va cotto in brodo con sale, olio, sedano, carota e un po' di cipolla. Quando è cotto, affiora nel brodo. Spegnerlo e mangiarlo subito.

L'OMBELICO DI VI

di Riccardo Quintili

La storiografia sull'origine della pasta è tra le più varie e dibattute tra quelle che si occupano di alimenti. Italia, Cina, Giappone, Germania, Francia e persino la Corea si disputano il primato dell'invenzione di questo piatto. Ancora più difficile risulta districare la matassa di attribuzioni che riguardano le paste fresche ripiene. De Cangè un erudito francese del XVII secolo traduce il termine "pastillum" già presente nel I secolo dopo Cristo nelle Satire di Orazio e negli Epigrammi di Marziale come pasta farcita di carne. Insomma un cibo simile ai ravioli e ai tortellini moderni.

Anche se a questa versione non sembra si debba prestare una degnata attenzione, l'origine italiana dei tortellini appare molto probabile. Una parte degli studiosi italiani che si occupano di storia dell'alimentazione attribuiscono l'origine di queste paste farcite a una contadina di Cernusco, di nome Libista. Quel che è certo è che già nelle ricette del XIV secolo comparivano piatti di pasta farcita, di regola fritti o tatti cuocere nel brodo da mangiare come primi piatti o usati come guarnizioni per le carni.

L'evoluzione italiana delle paste ripiene,

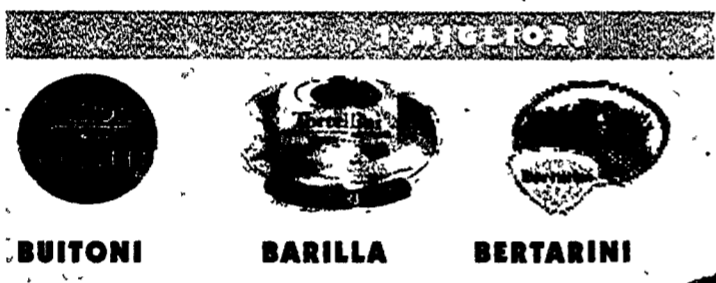
differenziandosi di regione in regione, conosce da questo periodo in poi una rapida diffusione. In parallelo inizia la produzione industriale di questi cibi, da prima modesta e artigianale, con notevoli problemi di conservazione, poi sempre più raffinata ed efficace soprattutto per il risparmio di tempo che consente al consumatore.

Tra le paste ripiene i tortellini rappresentano forse quella che più di altre evoca i giorni di festa e le lunghe e laboriose preparazioni casalinghe basate su ricette tramandate di generazione in generazione in gran segreto. I giorni di lavoro, per preparare la sfoglia di pasta, scegliere le carni per il ripieno, preparare il tortellino, curarne accuratamente la forma e le dimensioni, sono ormai relegati quasi esclusivamente nei ricordi. Il nostro ritmo di vita, limitando drasticamente i tempi da dedicare al "sacro rito" del pasto e alla sua preparazione, ci spinge sempre più all'acquisto di prodotti immediatamente consumabili. È sufficiente entrare in un supermercato o in un ipermercato per poter scegliere nei banchi refrigerati tra un sempre maggiore assortimento di paste fresche e farciture diverse. Le grandi industrie, incrementando negli ultimi anni notevolmente la produzione, stanno conquistando fasce sempre più larghe di consuma-

Il test della settimana è dedicato al tortellino: nove marche a confronto nei laboratori di due facoltà dell'Università statale di Milano.

Prove chimiche, microbiologiche e organolettiche: ecco tutti i risultati

Etichetta	% di carne	Qualità ripieno	Prova cottura	Livello d'igiene	Prova organolettica	Giudizio	Prezzo
BUITONI	32						15.60
BARILLA	31						16.40
BERTARINI	33						15.40
RANA	32						16.20
FINI	28						16.20
FIORAVANTI	28						16.80
B.M.C.	32						10.80
NONNA AMELIA	26						14.30
PAF	36,5						13.60



Il nostro test non riguarda le marche in generale ma i prodotti esplicitamente citati, comparati sulla base di prove chimiche, microbiologiche e organolettiche (degustazione e cottura).

ETICHETTE. Dimensioni e chiarezza delle scritte che indicano la data di scadenza, il contenuto percentuale di prosciutto crudo e l'affidabilità nell'indicazione dei tempi di cottura hanno rappresentato i nostri parametri di valutazione.

Purtroppo nessuna azienda indica la data di produzione o di confezionamento che potrebbe enormemente facilitare una scelta più consapevole della freschezza del prodotto.

Altra informazione mancante che invece potrebbe essere di notevole interesse è quella sulle proprietà nutrizionali dell'alimento con l'indicazione dei tenori di proteine, grassi, carboidrati e di calorie, fornite.

La percentuale di prosciutto crudo dichiarata negli ingredienti del ripieno è, mediamente, del 10%.

PERCENTUALE DI CARNE NEL RIPIENO. Un maggior contenuto in questa o nel prosciutto usato per il ripieno non implica necessariamente un gusto migliore.

I valori comunque non risultano molto differenziati tra le varie marche passando da un minimo del 25% per i tortellini della Fini ad un massimo del 33% per quelli prodotti dalla Bertarini.

QUALITÀ DEL RIPIENO. Per giudicare la qualità del ripieno si sono valutati i tenori relativi alle proteine, ai lipidi (ossia i grassi),

agli estratti azotati e alla percentuale di connettivo rispetto alle proteine. I risultati di ogni singola analisi fatta sui diversi aspetti del ripieno sono stati ponderati dando un peso diverso per ogni caratteristica e sintetizzati in un giudizio. In particolare, la percentuale di connettivo rispetto alle proteine, indicando in pratica il contenuto in tagli poco pregiati di carne, è un elemento determinante per poter stabilire la qualità del ripieno. Per una più efficace salvaguardia del consumatore, dall'uso di carni scadenti alcuni paesi europei hanno adottato legislazioni che prevedono severe limitazioni alla quantità di tessuto connettivo presente nella farcitura delle paste.

La marca che più delle altre si è mostrata attenta alla scelta delle carni e alla selezione delle loro qualità è risultata la Barilla.

PROVA COTTURA. Questo aspetto, che ha dato un buon risultato per tutte le marche, è stato giudicato sia osservando la capacità del tortellino di resistere alla cottura senza rompersi, che valutandone direttamente la consistenza con una prova di assaggio.

I tempi ottimali di cottura rilevati in laboratorio hanno mostrato alcune differenze

seppure marginali con quelli consigliati sull'etichetta. Per questo il consiglio che possiamo dare è di fidarsi solo indicativamente delle indicazioni della confezione e di assaggiare sempre la pasta per essere sicuri che la cottura sia interrotta al punto giusto.

LIVELLO D'IGIENE. Le marche esaminate risultano assolutamente garantite sotto il profilo igienico. Tutte le aziende, infatti, sottopongono a due fasi di pastorizzazione i loro prodotti. La prima, fatta a vapore immediatamente dopo che il tortellino intero esce dalla macchina formatrice, oltre a eliminare le colture batteriche presenti nell'alimento rende la superficie della pasta più tenace e resistente alla cottura.

Appena asciugati i tortellini vengono congelati in atmosfera modificata per ridurre l'ossigeno che faciliterebbe il decadimento microbico del prodotto. L'ultima fase prevede un'ulteriore pastorizzazione con microonde.

Alcune aziende inoltre per migliorare l'igiene di questi alimenti, aggiungono sale alimentare nella preparazione della pasta in misura non superiore al 4% del secco (ovvia

Così il "mitico" Fini perse la volata

dei componenti rimasti dopo l'estrazione dell'acqua). Questo processo consente di diminuire la disponibilità di acqua e di conseguenza limita la proliferazione dei ceppi microbici. La dichiarazione di aggiunta di sale è riportata sulle confezioni. La Barilla inoltre segnala in maniera evidente la necessità di cuocere i tortellini in acqua non salata.

PROVA ORGANOLETTICA. Dieci degustatori di età compresa tra i venti e i trentacinque anni hanno dato un primo giudizio sull'aspetto dei tortellini paragonando le dimensioni i colori e la forma a quelli dei migliori prodotti tradizionali. È stato quindi effettuato un assaggio della pasta cruda per valutare per valutare la gustosità della sfoglia e il gusto del ripieno. Anche in questo caso è stato espresso un voto per ogni prodotto. Le ultime prove hanno riguardato i tortellini

cotti. La pasta è stata portata all'ebollizione secondo i tempi dichiarati dalle stesse aziende produttrici ed è stata assaggiata una prima volta senza alcun condimento. Oltre al sapore di ogni marca, a cui ciascun assaggiatore ha assegnato un voto, è stata valutata la bontà delle indicazioni riportate in etichetta sul tempo di cottura consigliato dalle case produttrici.

In fine i tortellini sono stati candidati con una piccola quantità di burro ed è stata effettuata una nuova prova di degustazione.

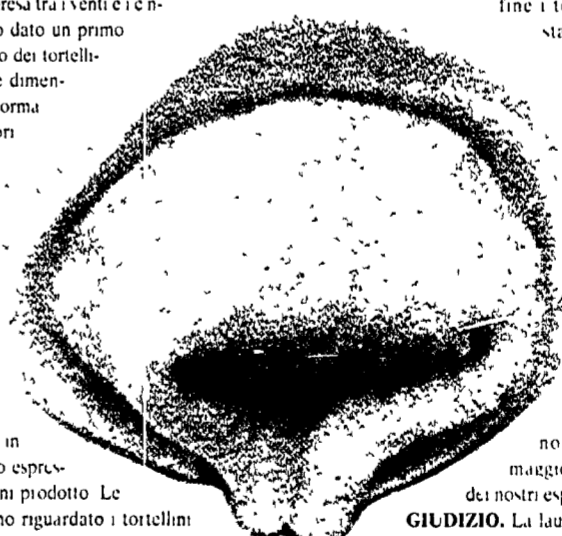
Il giudizio è risultato medio. La laurea di prodotti

migliori tra quelli testati dal Salvagente stata meritata da Barilla Bertarini e Buitoni.

Di media qualità generale, pur con caratteristiche diverse, sono risultati i tortellini Rana, Fini e Fioravanti. Mentre i primi tortellini in qualità del ripieno ma si attestano nella prova organolettica in un buon giudizio di degustazione, Fini e Fioravanti risultano penalizzati proprio dalla valutazione del gusto che è risultata mediocre.

Molto confortante è stato il buon livello igienico raggiunto da tutti i prodotti anche e bene tener presente che la necessità di conservazione a basse temperature costituisce sempre un rischio per il consumatore. Soprattutto nei negozi di piccole dimensioni, ci è capitato di trovare questi prodotti fuori dagli appositi reparti a temperature costanti, senza contare la brutta abitudine di alcuni dettaglianti di spegnere la sera i frigoriferi con gravi conseguenze per gli alimenti. All'estero questi rischi sono limitati da controlli rigidi e frequenti nei locali commerciali.

PREZZO AL CHILO. I prezzi, rilevati nel gennaio 1992 in grandi supermercati o ipermercati di Milano sono abbastanza uniformi per tutte le marche. L'unica eccezione è rappresentata dai tortellini Bmc che hanno il più alto contenuto



GIUDIZIO. La laurea di prodotti