

LA PASTA INTEGRALE FA BENE. A CHI? COSTI ASTRONOMICI (parte 1)

Roma, 25 settembre 2001. La manifestazione che si apre domani a Foligno, "Primi d'Italia", sulla pasta, ci offre lo spunto per alcune considerazioni su una leggenda metropolitana: la pasta integrale fa bene. I prodotti farinacei "bianchi" provengono dal chicco di grano, al quale e' stata tolta la parte esterna, la crusca, una parte di scarto che veniva lasciata alle mucche -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Il motivo e' semplice: la crusca e' fatta prevalentemente di cellulosa, che noi non digeriamo, le mucche si. La crusca passa indenne nel nostro intestino e viene emessa all'esterno, di qui l'effetto lassativo; contiene poche vitamine e sali minerali che troviamo invece in quantita' nella frutta e verdura. La crusca inoltre, costituendo la parte esterna del chicco, e' quella piu' soggetta all'accumulo di pesticidi e inquinanti; a volerla proprio mangiare, la pasta integrale dovrebbe essere biologica, coltivata cioe' senza



prodotti chimici di sintesi, i pesticidi appunto. Inoltre la crusca limita l'assorbimento di proteine, carboidrati, sali minerali e vitamine, per cui al prodotto spesso vengono aggiunti integratori alimentari per sopperire a questa azione denutrienti. L'effetto lassativo puo' essere raggiunto con una dieta equilibrata, con frutta e verdura, senza che il nostro portafoglio venga ulteriormente alleggerito; infatti se facciamo il paragone tra il prezzo di un prodotto che nutre (pasta di farina bianca) e uno di scarto e denutrienti (crusca), verifichiamo che il primo costa

3000 lire al Kg e il secondo 20.000 lire sempre al Kg; la crusca, cioe', costa il 600% in piu' della pasta bianca. La follia si raggiunge con le compresse di crusca di cereali e agrumi (crusca piu' bucce), che costano ben 180.000 lire al chilo contro le 3500 lire di un chilo di frutta o verdura, quindi spendiamo il 5000 (cinquemila) per cento in piu' per comprare un prodotto di scarto!!! La pasta integrale fa bene. Sicuramente a chi la produce!

LA PASTA INTEGRALE FA BENE. A CHI? COSTI ASTRONOMICI (parte 2)

Roma, 25 ottobre 2001.

Si apre oggi a Roma la Giornata mondiale della pasta. La celebrazione ci offre lo spunto per alcune considerazioni su una leggenda metropolitana: la paste integrali e "arricchite" fanno bene. Vediamo. I prodotti farinacei "bianchi" provengono dal chicco di grano, al quale e' stata tolta la parte esterna, cioe' la crusca, una parte di scarto che veniva lasciata alle mucche -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- e il motivo e' semplice: la crusca e' fatta prevalentemente di cellulosa, che noi non digeriamo, le mucche si. La crusca passa indenne nel nostro intestino e viene emessa all'esterno, di qui l'effetto lassativo; contiene poche vitamine e sali minerali che troviamo invece in quantita' nella frutta e verdura. La crusca inoltre, costituendo la parte esterna del chicco, e' quella piu' soggetta all'accumulo di pesticidi e inquinanti; a volerla proprio mangiare, la pasta integrale dovrebbe essere biologica, coltivata cioe' senza prodotti chimici di sintesi, i pesticidi appunto. Inoltre la crusca limita l'assorbimento di proteine, carboidrati, sali minerali e

vitamine, per cui al prodotto spesso vengono aggiunti integratori alimentari per sopperire all'azione denutrienti. L'effetto lassativo comunque puo' essere raggiunto con una dieta equilibrata, con frutta e verdura, senza che il nostro portafoglio venga ulteriormente alleggerito. L'ultima considerazione e' per la pasta arricchita con minerali (calcio e ferro), "indicata" per i bambini. Abbiamo seri dubbi che possa servire perche' l'apporto di calcio puo' essere fatto tranquillamente con latte e derivati e il ferro, oltre a essere contenuto in carne pesce, legumi e verdure, si trova nel cacao che puo' essere aggiunto al latte mattutino. Abbiamo fatto un confronto di prezzi, fra un Kg di pasta tradizionale e quelli relativi alle paste ricche in fibre e arricchite con minerali (calcio piu' ferro).

Penne di grano duro £ 2120 al Kg;

Penne con fibra £ 4320 al Kg;

Penne con Ca + Fe £ 7300 al Kg.

La pasta integrale e arricchita fa bene.

Sicuramente a chi la produce!