

Il decalogo della pasta al dente: tutte le dritte per una pasta perfetta

14 05 2023 Stefania Leo

La pasta al dente è un must non solo per una questione di gusto ma anche di salubrità: ecco tutti i consigli che forse non conosci per cuocere la pasta nel modo giusto

Come fare la pasta al dente
Scegliere pasta di buona qualità
Scegliere la pentola giusta per altezza e larghezza
Utilizzare la giusta quantità di acqua per la dose di pasta
Aggiungere il sale solo quando l'acqua bolle
Aggiungere la pasta solo quando il sale è sciolto e l'acqua è tornata a bollire
Mescolare la pasta nei primi 30 secondi
Cuocere la pasta 1 minuto in meno del tempo indicato in confezione
Fai sempre la prova d'assaggio
Tenere da parte un mestolino di acqua di cottura
Bloccare la cottura della pasta se si vuole gustare fredda

La pasta è l'alimento più rappresentativo dell'Italia all'estero. Un piatto di spaghetti al pomodoro, mostrato a ogni abitante del pianeta, fa dire (o sospirare, languidi) "Italia". Poi però, quando si tenta di spiegarli il concetto di pasta al dente, si apre un baratro. Del resto - anche se nessun italiano lo ammetterebbe mai - fare una pasta perfettamente al dente non è per niente facile. Come fare la pasta al dente

Secondo: il significato di pasta al dente non è chiarissimo anche per molti italiani. "Al dente" è un'espressione intraducibile e viene usata così com'è anche all'estero. Queste parole indicano un grado di cottura della pasta che lasci la pasta leggermente croccante, tenera all'esterno e compatti all'interno. Tutto dipende ovviamente dal tempo di cottura della pasta.

In molti si chiedono perché gli esperti consigliano di mangiare la pasta al dente. La risposta è molto semplice: la pasta al dente è più digeribile, e in particolare fa bene a chi soffre di intestino pigro e digestione lenta. Inoltre, la pasta al dente è un toccasana per chi soffre di diabete perché contribuisce a ridurre l'indice glicemico e aumenta il senso di sazietà.

Eppure c'è chi proprio non ce la fa a tirar via i maccheroni qualche minuto prima, per rispettare le regole di cottura perfetta. Per non parlare delle insidie del condimento: spesso la pasta va ripassata in padella insieme al condimento, e quindi bisogna calcolare i tempi molto bene per toglierla dall'acqua bollente prima che abbia raggiunto il punto di cottura che desideriamo. E tu da che parte stai? Pasta al dente o molto cotta? Oggi ti insegniamo come cuocere la pasta al dente perfetta. Segnati queste dieci regole.

Scegliere pasta di buona qualità

Per una pasta al dente perfetta fa tantissimo la materia prima. Per questo scegli una pasta di buona qualità. I criteri per selezionarla sono molto semplici. Innanzitutto, fidati dei tuoi occhi. Il colore della pasta cruda deve essere giallo ambrato omogeneo, non ci devono essere puntini chiari o scuri. "Ascolta" la tua pasta. Quando la spezzi da cruda, deve fare un bel suono secco.

Occhio all'acqua di cottura. Se si sporca troppo, significa che la pasta rilascia troppo amido. Questo elemento garantisce la tenuta in cottura: meno amido rilascia, più sarà facile ottenere una buona pasta al dente digeribile.

Al termine della cottura, una pasta al dente sarà elastica. Significa che il glutine è di buona qualità e che la struttura ha permesso una reidratazione omogenea durante il tempo di cottura della pasta. Uno dei test di laboratorio dedicati a questo alimento è l'extracottura: una pasta di buona qualità sopporta bene gli errori dei cuochi. Questo può fare la differenza nel mettere a tavola un piatto di pasta al dente o scotta.

Scegliere la pentola giusta per altezza e larghezza

Per ottenere una pasta al dente perfetta, ci vuole anche la pentola giusta. Deve essere cilindrica e alta perché è necessaria una generosa quantità di acqua. **Lo diceva anche Pellegrino Artusi nel suo ricettario del XIX secolo**, aggiungendo di «non cuocerli troppo».

Già all'epoca il famoso gastronomo si accorse che, essendo duri, i maccheroni si devono masticare più a lungo prima di inghiottirli. Quindi sapeva che la pasta al dente è più digeribile.

Utilizzare la giusta quantità di acqua per la dose di pasta

I ricettari parlano chiaro: per ogni 100 grammi di pasta, occorrono un litro di acqua e 10 grammi di sale. Un po' troppi per gli standard attuali. Scendi a 8 grammi e aumenta la dose di acqua, specie se vuoi preparare degli spaghetti.

Aggiungere il sale solo quando l'acqua bolle

Il tempo di cottura della pasta è fatto di momenti fondamentali. Ad esempio, c'è quello giusto in cui aggiungere il sale. L'acqua deve vibrare, cioè si devono creare delle micro bolle che indicano una temperatura ottimale per lo scioglimento dei cristalli.

Aggiungere la pasta solo quando il sale è sciolto e l'acqua è tornata a bollire

Una volta gettato il sale, fai attenzione ai granelli. Si devono sciogliere prima di gettare la pasta. L'aggiunta di questo

Il decalogo della pasta al dente: tutte le dritte per una pasta perfetta

ingrediente abbasserà leggermente la temperatura dell'acqua, quindi bisognerà aspettare che torni a bollire per gettare la pasta. Solo quando l'acqua raggiungerà di nuovo il pieno bollore, sarà arrivato il momento di buttare i maccheroni, ma in un colpo solo. E ricorda: niente olio in pentola durante la cottura, potrebbe danneggiare il gusto della pasta.

Mescolare la pasta nei primi 30 secondi

Ricorda di mescolare la pasta nei primi 30 secondi di cottura. Usa un cucchiaino di legno per proteggere il gusto naturale della materia prima.

Cuocere la pasta 1 minuto in meno del tempo indicato in confezione

Se non hai testato in precedenza la pasta che stai cuocendo e vuoi prepararla perfettamente al dente, togliila dal fuoco un minuto prima rispetto al tempo indicato in confezione. Verifica la tenuta e fai le tue valutazioni.

Fai sempre la prova d'assaggio

Nel tempo di cottura della pasta, ricordati di assaggiare. Sotto i denti sentirai se la trafila ha zone molli e dure, segno di cattiva lavorazione della pasta. La cottura infatti deve essere omogenea, sia all'esterno sia all'interno. Solo assaggiando, capirai se ti stai avvicinando al tempo di cottura giusto per la pasta al dente.

Tenere da parte un mestolino di acqua di cottura

Una volta scolata la pasta, tieni da parte un mestolino di acqua di cottura. Ti aiuterà nel caso in cui, con l'aggiunta del condimento, il piatto appaia troppo secco e stopposo.

Bloccare la cottura della pasta se si vuole gustare fredda

Se vuoi mangiare un piatto di pasta fredda, scolala e apri il getto dell'acqua fredda. In questo modo la cottura si bloccherà, garantendoti un'ottima tenuta al dente del tuo piatto.

Riproduzione riservata

