

## CONSUM CONSCIENT DE PASTA

La pasta és només una de les infinites formes d'elaborar el blat que es donen al Mediterrani, però això sí: segurament la més famosa al món sencer.

És un aliment senzill, nutritiu i saborós, i també és força senzill fer-ne un consum responsable.

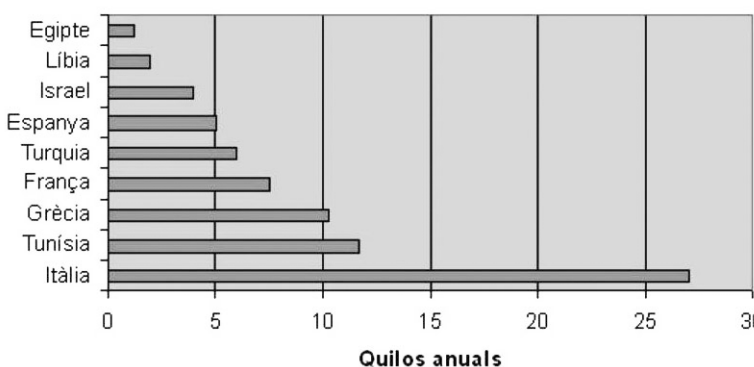
### 1. AL MEDITERRANI

Al Mediterrani hi tenim la capital mundial de la pasta, Itàlia sens dubte, d'on sembla que és originària, malgrat que alguns diuen que la va introduir Marco Polo quan va tornar de l'Orient, el segle XIII. En una tomba etrusca s'hi han trobat utensilis que probablement servien per fer pasta. En un llibre romà del segle I aC es parla de la lassanya. El 1150 hi havia una fàbrica de pasta seca a Palerm que distribuïa espaguetis als móns àrab i cristià.

Els cereals van ser el primer que es va cultivar a l'Orient Mitjà. En àrab cereal es diu *neama*, que vol dir providència, i als rituals religiosos simbolitzen la prosperitat. A Tunísia, si un nen tira un tros de pa a terra l'ha de collir, fer-li un petó i acostar-se'l al front en senyal de respecte. Des de sempre han estat fonamentals no només per al nodriment sinó també en l'evolució cultural: els primers alfabetes i sistemes de numeració van aparèixer per portar la comptabilitat de les collites i distribuir-les entre la població.

Si bé la pasta es va popularitzar des d'Itàlia cap a tota la riba nord mediterrània (una expansió que va començar ja amb l'Imperi Romà), a la riba sud segueix sent majoritari menjar el blat a partir de formes del gra de blat poc o gens elaborades, com la sèmola, el cuscús, el bulgur o el *mhamssa*. A totes les cases de pobles i ciutats hi ha un bon rebost

**Consum de pasta per càpita al Mediterrani**



Font: Unió dels Industrials de la Pasta Italians, 2008.

on guardar-les. Així, d'entre els 50 països on es menja més pasta per habitant només n'hi ha nou de mediterranis, principalment de la riba nord (amb l'excepció de Tunísia); una gràfica amb el consum de cuscús per habitant tindria un aspecte molt diferent.

Avui Itàlia és el primer productor de pasta del món, seguida de prop pels Estats Units. Exporta poc més de la meitat de la seva producció.

## 2. QUÈ ENS APORTA

La pasta és un aliment molt senzill: es pasta sèmola de blat amb aigua, se li dóna forma i s'asseca (excepte en el cas de la pasta fresca). Conté sobretot hidrats de carboni, com tots els cereals i, en menor mesura, els llegums; ens aporta, doncs, energia. La pasta integral i la semiintegral són més nutritives i digestives perquè conserven tot o part del segó (fibra i minerals) i del germen (greixos i vitamines). La semiintegral és més completa que la blanca i menys que la integral; aquesta darrera costa més de coure i té el gust més fort. Tinguem a la dieta **una bona proporció de cereals**.

*COM HO PODEM FER:*

- ▶ La cuina mediterrània té **infinites possibilitats** per menjar cereals: totes les formes de pa, cuscús, bulgur... i la pasta, és clar, en les múltiples formes italianes o en d'altres: el *brik* al Magrib, el *phyllo* a Grècia...
- ▶ Optem almenys de tant en tant per pasta **integral o semiintegral**.

La pasta de blat, sègol, espelta i triticale conté gluten. La pasta de colors de verdures, ous o altres elements deshidratats però en una proporció no significativa nutricionalment. Els elaboradors grans en general assequen la pasta a temperatura elevada, cosa que li fa perdre valor nutritiu i gustatiu. **Triem la pasta més adequada per a la nostra salut**.

*COM HO PODEM FER:*

- ▶ Les persones amb **intolerància al gluten** poden menjar pasta sense gluten o d'altres cereals com civada, ordi, mill o melca. N'hi ha en botigues de dietètica, i les de productes ecològics també en solen tenir.
- ▶ Per combinar el cereal amb altres nutrients, cuinem la pasta amb verdures i altres aliments **frescos**.
- ▶ Busquem si pel nostre entorn hi ha elaboradors de **pasta fresca** o que assequin la pasta a **baixa temperatura** (35°C-50°C). Ho solen fer els petits, els ecològics i els de productes per a gourmets.

## 3. QUINA PASTA

Avui pràcticament tota la pasta es fa amb blat dur, però també se'n pot fer amb blat tou, triticale... Els països mediterranis cultiven la meitat del blat dur mundial. Si bé hi ha països com el Canadà que exporten pràcticament tota la seva producció, el blat dur mediterrani es destina principalment a l'autoconsum. La pasta és un producte que ens dóna força possibilitats per **mantenir l'agrodiversitat i donem suport a l'agricultura local**.

*COM HO PODEM FER:*

- ▶ Busquem pasta d'empreses que comprin directament **blat del propi país: demanem** per l'origen del blat als botiguers i elaboradors.
- ▶ Hi ha **varietats antigues** de blat el cultiu de les quals es va abandonar perquè són poc productives. Tenen unes qualitats nutritives molt bones i s'hi està popularitzant l'elaboració de pasta: espelta, farro o *emmer* (Itàlia i també Marroc, Albània, Turquia, Israel...), kamut (Egipte i l'Orient Mitjà), escanya o *einkorn* (França, Itàlia, Turquia, Marroc...).

La major part del blat es conrea segons el model agrícola intensiu convencional, en el qual s'utilitzen pesticides, herbicides i fertilitzants sintètics. Els molins que treballen amb farines no ecològiques es fumiguen amb químics. Aquest model genera abandonament del medi rural i desequilibris ecològics. Optem per **les pastes més respectuoses amb el medi.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ La pasta ecològica s'elabora amb blat conreat ecològicament, té un procés d'elaboració i conservació amb menor exposició als químics i té molt restringit l'ús d'additius. Algunes marques que es venen a força països: La Terra e il Cielo ([www.latterraeilcielo.it](http://www.latterraeilcielo.it)), Biopasta ([www.biopasta.it](http://www.biopasta.it)), La Finestra sul Cielo ([www.lafinestrasulcielo.mercurio.it](http://www.lafinestrasulcielo.mercurio.it))...

#### 4. A CASA

Segons la FAO, cada any es cullen al món uns 600.000 milions de tones de blat (unes 600 tones per habitant). També segons la FAO, entre un 10% i un 40% del menjar que produïm es llença, i el repartim de manera molt desigual: el 2001 l'Argentina va produir prou blat per alimentar l'Índia i la Xina juntes, però al país hi va haver problemes de desnutrició. **No malgastem la pasta.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ La pasta **amb germen s'enrancia** abans, no triguem massa a menjar-nos-la.
- ▶ A l'estiu, si la guardem **a la nevera** o en un lloc bon fresc alentirem l'aparició de papallonetes.
- ▶ Si n'hem bullit de més, **untem-la amb oli** abans de guardar-la a la nevera.

Buscar satisfaccions en les nostres vides també ajuda a fer un món millor. **Gaudim del que mengem.**

COM HO PODEM FER:

- ▶ Podem menjar pasta amb una **salsa**, en una **sopa** o **escudella**, en **amanides**...
- ▶ Fer **pasta fresca a casa** és fàcil. Es venen estris molt senzills per donar-li formes. A [www.videojug.com/film/how-to-make-fresh-pasta](http://www.videojug.com/film/how-to-make-fresh-pasta) tenim un video que explica com fer-ho.

## QUEDA'T AMB AIXÒ!

La pasta és una interessant font d'hidrats de carboni amb moltes possibilitats culinàries.

Les millors opcions: ecològica, integral o semi i local.