



TEST


COME TESTIAMO E VALUTIAMO


Marche e modelli sono selezionati in modo da coprire il più possibile il mercato. Tutti i campioni sono acquistati nei normali punti vendita, inviati ai laboratori e testati in forma anonima.


Svolgono le prove laboratori ed esperti indipendenti da qualsiasi tipo di interesse commerciale.

In tabella la qualità è indicata con un numero di stelle, da uno (pessimo) a cinque (ottimo). La qualità globale è espressa da una valutazione in centesimi e i prodotti sono sempre elencati in ordine di qualità. Se un prodotto non supera le nostre prove di sicurezza o ha gravi problemi di conformità, il giudizio globale è sostituito da questo simbolo:  Il colore blu scuro nelle tabelle indica i prodotti di qualità globale ottima, il blu chiaro di qualità buona, il grigio chiaro di qualità media, il grigio scuro di qualità bassa.

 **MIGLIORE DEL TEST**
Migliore qualità globale del test, a prescindere dal prezzo

 **MIGLIOR ACQUISTO**
Qualità globale buona e il prezzo o il costo d'uso più conveniente

 **MIGLIOR PREZZO**
Qualità globale media e un prezzo o costo d'uso particolarmente conveniente

 **MEGLIO EVITARE**
Il prodotto ha gravi problemi di conformità o di sicurezza

Migliaia di prodotti e aggiornamenti continui su www.altroconsumo.it

DI CHE PASTA SONO?

Niente pregiudizi né fake news: per scoprire gli spaghetti migliori li abbiamo messi alla prova. In laboratorio e davanti agli chef.

di Manuela Cervilli

IN SINTESI

- Le prove di laboratorio e di assaggio su 25 spaghetti
- L'intervista allo chef
- Il valore nutrizionale dei differenti sughi



Quali sono gli spaghetti migliori? Quelli che tengono la cottura, che sanno amalgamarsi bene al sugo, che profumano di grano e sanno appagare l'appetito, ma anche gli occhi e il cuore. Sì, anche il cuore, perché gli spaghetti non sono una pietanza normale: i fili dorati hanno saputo precedere (il primo spaghetti industriale del 1837, al museo della pasta di Collecchio, anticipa l'Unità d'Italia del 1861), accompagnare e poi sintetizzare la nostra identità nazionale. A tavola, da Nord a Sud, un piatto di spaghetti non manca mai. E piacciono,

33%

del grano usato in Italia per la pasta viene dall'estero (Canada, Francia, Stati Uniti...)

1°

al mondo: l'Italia eccelle nella produzione di pasta. Ma la Turchia cresce velocemente (+77% negli ultimi 5 anni)

tanto e a tutti. Per decidere però quale marca comprare bisogna essere disposti a fare un salto: oltre il prezzo (che va considerato, ma non deve essere l'unico metro di scelta); oltre gli slogan e i claim sulle confezioni (strumenti leciti del marketing, da non confondere però con l'etichetta); oltre gli allarmismi e le fake news (su micotossine, glifosato, grano estero...). Servono informazioni per scegliere: per darvele, complete e oggettive, ci siamo affidati a un test con prove di laboratorio, cottura e assaggio. Così possono parlare i risultati. ▶



INTERVISTA

GENNARO ESPOSITO

Chef due stelle Michelin, ristorante Torre del Saracino, Vico Equense

Quanto conta la pasta per lei?

«Chi nasce come me al Sud considera la pasta un alimento quotidiano. Ma proprio perché è alla portata di tutti non va trascurato dal punto di vista della qualità. Nell'olio, nel pomodoro e nella pasta - tre alimenti base della nostra alimentazione - si concentrano forse il 50% dei crimini alimentari legati alle sofisticazioni. Il cibo va tutelato meglio: perché non è solo quello che mangiamo, ma racchiude valori culturali e sociali. Basta guardare le confezioni della pasta: spesso ci sono slogan pretenziosi che non significano nulla come "lenta lavorazione" o "lavorazione artigianale", "pasta come una volta" o "solo grano italiano", come se fosse un valore aggiunto. Il valore

aggiunto lo dà la qualità buona del grano, da ovunque questo provenga».

Come sceglie la pasta?

«Uno dei parametri per scegliere una pasta di qualità è l'aspetto, il colore, che deve essere vicino al colore della semola di grano duro. Purtroppo le aziende che lavorano bene sono davvero poche. Le paste troppo dorate, ambrate hanno subito un'essiccazione a temperatura alta, che non fa bene al prodotto. E neanche alla nostra salute. Oggi esistono anche paste con farine integrali o con farine più ricche di fibra straordinariamente interessanti: alcuni produttori sono riusciti a fare paste anche con altre farine, per esempio farro o grano saraceno, che tengono

abbastanza bene la cottura, sono saporite: andrebbero inserite nel consumo quotidiano, alternandole a quella raffinata».

La pasta sta conquistando nuovi spazi: oggi è venduta anche à porter, tipo street food, in coppette...

«Se la pasta è trattata bene e di base è un prodotto di qualità, io sono aperto anche a un consumo più libero e meno vincolato alla tavola. Certamente godersi un piatto seduto comodamente è un'altra cosa».

C'è chi la fa risottata, chi usa la cottura passiva, chi la reidratazione: non si fa più semplicemente bollire?

«Sono tutte... oggi si vuole un po' raccontarla, ma la verità sta nel principio scientifico alla base della tradizione: la pasta deve cuocere a 100 gradi perché avvengono due cose importanti, la cottura e la reidratazione. Nessuno vuole mangiare una pasta "smollata": la pasta deve essere cotta e piacevole alla masticazione. Molti prodotti restano morbidi fuori e duri dentro e questo fa intuire che la varietà di grano usata non è

di qualità. Se l'acqua di cottura della pasta diventa torbida significa che c'è un rilascio eccessivo di amido: la pasta o non contiene abbastanza glutine o è di bassa qualità. Ormai sono poche le aziende che producono i formati di pasta sottili - come gli spaghetti - perché lì è ancora più evidente la povertà di glutine: fanno tutti formati spessi».

Che cosa non può mancare in un buon piatto di pasta?

«Concentrazione e attenzione».

A casa chi la cucina?

«I miei bimbi adorano la pasta: la mangiano due volte al giorno. E a casa la fanno bene tutti, mia moglie e anche mia suocera».

La sua preferita?

«Adoro i piatti di pasta che mettono in risalto sia il valore della pasta sia la salsa. Partendo dalla pasta al pomodoro, emblema della cucina italiana, fino alle paste in cui si premia la difficoltà tecnica. Uno dei piatti che mette alla prova un cuoco è lo spaghetti aglio, olio e peperoncino. È un test. Per valutare chi cucina, ma anche la qualità della pasta». **M.C.**

LA NOSTRA SCELTA: SPAGHETTI



MIGLIORE DEL TEST

86 QUALITÀ OTTIMA

Rigorosa Pasta di Gragnano IGP

1,90 - 1,98 €

IL NOSTRO PARERE Questa pasta di Gragnano non contiene né pesticidi né Don. Piace molto agli chef e va bene nella prova di assorbimento del sugo. Ha un ottimo contenuto di proteine. La tenuta di cottura può essere migliorata, ma è sicuramente un prodotto di qualità. Il prezzo però non è da tutti i giorni.



MIGLIOR ACQUISTO

72 QUALITÀ OTTIMA

Saper di Saperi (Selex) Spaghetti

0,75 - 0,91 €

IL NOSTRO PARERE Niente glifosato né altri pesticidi in questi spaghetti; il Don è stato rilevato, ma a livelli non significativi. Il contenuto di fufosina, seppur modesto, non è tra i più bassi: si può fare di più. Il prodotto Selex supera bene anche la prova di cottura e assaggio. E il prezzo è vantaggioso.

SPAGHETTI

	TIPO	PREZZI			RISULTATI									QUALITÀ GLOBALE %
		Formato (g)	Solo grano di origine italiana	A confezione min - max in euro (marzo 2019)	Medio al chilo	Etichetta	Proteine	Trattamento termico	Micotossina Don	Pesticidi	Tenuta di cottura	Assorbimento sugo	Totale prova cottura e assaggio	
■	RIGOROSA Gragnano IGP	500		1,90 - 1,98	3,82	★★★	★★★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	86
	ALCE NERO Grano duro biologico	500	✓	1,68 - 2,4	4,32	★★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	78
■	SAPER DI SAPORI (SELEX)	500	✓	0,75 - 0,91	1,68	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	72
	LA MOLISANA n.15	500	✓	0,79 - 1,09	2,08	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	71
	VOIELLO n.104	500	✓	1,12 - 1,39	2,46	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	71
	FIOR FIORE COOP Gragnano IGP n.118	500	✓	0,88 - 0,99	1,90	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	70
■	BARILLA Spaghetti n.5	500		0,59 - 0,99	1,58	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	★★★★	69
■	ITALIAMO (LIDL) Gragnano IGP	500		0,79	1,58	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	68
	DE CECCO n.12	500		1,05 - 1,4	2,48	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★	67
	ESSELUNGA BIO	500	✓	0,88	1,76	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	67
	BARILLA BIO EKO n.5	500	✓	1,55 - 1,63	3,18	★★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★	★★	★★★	66
	LIBERA TERRA Il giusto del grano - biologici	500	✓	1,29 - 1,79	3,08	★★★	★★★	★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	64
	DIVELLA Ristorante n.8	500		0,49 - 0,75	1,20	★★★★	★★★★★	★★	★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★	59
	AGNESI n.3	500	✓	0,70 - 1,09	1,98	★★★★	★★★★★	★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	56
	PASTIFICIO G. DI MARTINO Gragnano IGP	500	✓	0,95 - 0,99	1,96	★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	56
	DELVERDE n.4	500		0,89 - 1,29	2,26	★★★★	★★★★★	★★★★	★★	★★★★	★★★	★★★★	★★★★★	51
	RUMMO n.3	500		1,09 - 1,32	2,42	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	48
	DE CECCO n.12 Biologici	500		1,49 - 1,79	3,26	★★★★	★★★★★	★★★★	★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★★★	46
	GAROFALO Gragnano IGP n.9	500		0,99 - 1,39	2,44	★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★	46
	PASTA REGGIA n.19	1000		0,59 - 0,89	0,72	★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★	42
	TRE MULINI (EUROSPIN) Bronzo	500		0,59	1,18	★★★★	★★★★★	*	★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	38
	CONAD n.5	500		0,39 - 0,49	0,82	★★★	★★★★★	★★★	★★	★★★★	★★	★★★	★★★	36
	GRANORO Ristoranti n.14	500		0,69 - 0,71	1,38	★★★★	★★★★★	★★★	★★	★★★★	★★★	★★★	★★★	36
	PASTA JOLLY n.5	500	✓	0,65 - 0,89	1,48	★★★	★★★★★	★★	★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	35
	CARREFOUR n.5	500		0,55	1,10	★★★★	★★★★★	★★	★★★	★★★★	★★	★★	★★★	30

RISULTATI COMPLETI SU www.altroconsumo.it/pasta

■ qualità ottima ■ qualità buona ■ qualità media ■ qualità bassa



69 QUALITÀ BUONA

Barilla Spaghetti n. 5

0,59 - 0,99 €

IL NOSTRO PARERE Gli chef danno a questa pasta un voto buono nella prova di cottura e assaggio, soprattutto per il sapore gradevole. Molto bene il contenuto di proteine. Sono stati rivelati bassi contenuti di Don e di due pesticidi diversi dal glifosato. Buono il rapporto tra qualità e prezzo.



68 QUALITÀ BUONA

Italiano (Lidl) Gragnano IGP

0,79 €

IL NOSTRO PARERE Nella pasta del discount sono assenti il glifosato e le micotossine, ad eccezione del Don (ma più che contenuto). È stata apprezzata all'assaggio: eccellente la tenuta in cottura e l'assorbimento del sugo. La fufosina è accettabile, ma la metà dei prodotti ne contiene meno.

DAL LABORATORIO ALLA PENTOLA



LE ANALISI Le prove chimiche pesano sul giudizio finale: anche se i parametri di legge sono sempre rispettati, abbiamo penalizzato i prodotti con quantità anche minime di glifosato, altri tipi di fitofarmaci e Don.



TUTTI PULITI Il Filth Test consente l'individuazione di materiali estranei che si ritrovano negli alimenti per una contaminazione avvenuta in fase di lavorazione o stoccaggio ad opera di roditori, insetti, altri animali.



LA COTTURA Dopo la valutazione dei tempi di cottura, più della metà delle paste conserva dopo la scolatura una buona consistenza. Gli spaghetti restano al dente a distanza di tempo.



L'ASSAGGIO Gli chef valutano se il condimento viene assorbito in modo adeguato: la metà dei campioni va bene. Infine il voto va alle sensazioni gustative e tattili percepite all'assaggio.

Dal grano al glutine

Partiamo dal grano. La legge italiana vieta ai produttori di usare sfarinati di grano tenero per la produzione di pasta secca, che deve essere preparata solo con semola di grano duro. Abbiamo analizzato gli spaghetti: tutti usano il grano giusto. In tabella abbiamo segnalato anche la provenienza del grano, per superare un altro stereotipo, quello secondo cui il grano italiano sarebbe l'unico con cui si può produrre una buona pasta. In realtà anche all'estero viene prodotto grano di qualità. Lo importiamo, non per risparmiare, ma perché quello coltivato in Italia non è sufficiente per tutta la produzione. Un modo per valutare la qualità del grano (e dunque della pasta) è invece il contenuto di proteine (e quindi di glutine): più alto è, più facilmente si forma il reticolo proteico che trattiene l'amido evitando che si disperda durante la cottura, rendendo la pasta collosa. Tutti gli spaghetti hanno un buon contenuto proteico, che rispetta il minimo di legge.

Piano con la lavorazione

La lavorazione della pasta incide sulla qualità del prodotto finale. Se l'essiccazione è avvenuta a bassa temperatura le caratteristiche di odore e sapore del grano vengono mantenute intatte, così come la struttura del glutine. Spesso però, nella produzione industriale, per ridurre i

tempi, vengono impiegate temperature molto alte a scapito della qualità delle materie prime. Una delle conseguenze è il colore scuro, intenso della pasta e la perdita delle sostanze aromatiche. Negli spaghetti abbiamo cercato la furosina, una sostanza che si forma con il calore ed è considerata un valido indicatore di danno termico subito nell'essiccazione: maggiore è la sua

presenza, più spinto è il trattamento usato. Sette spaghetti sono stati bocciati in questa prova.

A proposito di micotossine

In rete le bufale sulla pasta e sul grano trovano terreno fertile. Le fake news si diffondono, rimbalzando su blog e siti alla ricerca di clic. Al centro di molte preoccupazioni c'è il Don, una

micotossina, prodotta da un fungo che può crescere sul raccolto in campo o durante lo stoccaggio. Purtroppo abbiamo trovato il Don nella maggior parte dei prodotti (20 su 25), ma sempre in quantitativi bassi, inferiori al limite di legge: questi valori non sono di per sé pericolosi, neanche se il consumo fosse fatto da bambini. Quello a cui però bisogna fare attenzione è l'effetto "accumulo": il Don, infatti, si può trovare anche in molti altri prodotti a base di grano (pane, biscotti...). Per questo motivo abbiamo penalizzato gli spaghetti con un contenuto di Don tale da superare - con una porzione da 80 g di pasta - il 30% della dose accettabile per un bambino di tre anni. Senza fare allarmismi, è giusto pretendere che la pasta in vendita - di tutte le marche e in tutti i formati - sia senza Don.

Altra cosa è il glifosato, l'erbicida più usato al mondo, oggetto di un duro scontro tra chi lo vorrebbe bandire e chi invece ne rivendica non solo l'utilità, ma anche la bassa tossicità. È pericoloso per la salute? Purtroppo non c'è ancora una risposta definitiva: in laboratorio questa sostanza provoca danni genetici, ma negli studi sull'uomo la cancerogenicità non è stata dimostrata con certezza. Lo abbiamo cercato negli spaghetti (insieme ad altri pesticidi): c'era in cinque (in quantità molto basse) e per questo li abbiamo penalizzati in tabella. Su questo aspetto si deve fare di più, perché l'effetto "accumulo", di cui abbiamo già parlato, riguarda anche i pesticidi.

Oltre la chimica

Il profumo di grano, l'assorbimento del sugo, la tenuta di cottura, il sapore: un piatto di pasta è più di un insieme di carboidrati ed energia. Nella prova di assaggio gli chef hanno valutato le virtù degli spaghetti, tutti cotti e assaggiati in modo assolutamente anonimo.

I pareri dei cuochi professionisti, le valutazioni sulle etichette, i risultati delle analisi chimiche di laboratorio ti offrono tante informazioni: giudizi di valore che si basano solo sui fatti. Così ora tu puoi scegliere in modo trasparente, oggettivo, facile. ■

IL SUGO DELLA STORIA

Ha più calorie il sugo alle olive, alla ricotta o all'arrabbiata? C'è più sale nel pesto o nel ragù? Confronta i valori nutrizionali dei condimenti su altroconsumo.it/sughipronti



CON SUGO AL POMODORO
80 g di spaghetti
100 g di sugo al pomodoro

Kcal: 346
grassi: 4 g
grassi saturi: 1 g
carboidrati: 64 g
zuccheri: 8 g
fibre: 4 g
proteine: 12 g
sale: 0,9 g



AL RAGÙ
80 g di spaghetti
100 g di ragù

Kcal: 398
grassi: 8 g
grassi saturi: 3 g
carboidrati: 63 g
zuccheri: 6 g
fibre: 4 g
proteine: 17 g
sale: 1,3 g



AL PESTO
80 g di spaghetti,
30 g di pesto

Kcal: 438
grassi: 16 g
grassi saturi: 3 g
carboidrati: 59 g
zuccheri: 3 g
fibre: 3 g
proteine: 12 g
sale: 0,8 g