Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

La pasta appena scolata va raffreddata sotto l'acqua fredda?

Lun 13/07/2020 - 09:57

Spaghetti, penne o fusilli che siano, la pasta è amata da grandi e piccini. Tuttavia, se a fine cottura essa vada passata o meno sotto l'acqua fredda, è una questione sulla quale si dividono gli animi.
Durante la cottura in acqua bollente, sulla superficie della pasta si forma un sottile strato appiccicoso di amido. "Passare la pasta sotto l'acqua fredda è di aiuto se si vuole preparare un'insalata di pasta", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Sciacquandola sotto l'acqua corrente, infatti, si elimina l'amido dalla superficie. La pasta non si incolla e si raffredda rapidamente, così si può procedere subito con la preparazione".
Se invece si vuole servire la pasta con una salsa calda, è meglio evitare di passarla sotto l'acqua fredda a fine cottura. Lo strato d'amido, infatti, fa sì che la salsa aderisca meglio alla pasta, ottenendo così un effetto desiderato.
Poco prima di scolare la pasta, è molto utile prendere dalla pentola una tazza dell'acqua di cottura: versandone una piccola quantità sulla pasta ancora calda, si impedisce che si formino grumi. Un'altra possibilità è quella di mescolare la salsa con la pasta calda subito dopo averla scolata. Inoltre, l'acqua di cottura può essere utilizzata per diluire la salsa.
Se si desidera condire la pasta con una salsa calda, si dovrebbe evitare anche di aggiungere olio dopo la scolatura. Al contrario, è utile aggiungere olio se si desidera servire la pasta in bianco o come insalata di pasta.