



## La pasta biologica e le coltivazioni green: caratteristiche e benefici

**Perché scegliere la pasta biologica? Non si tratta solo di mangiare un prodotto di qualità superiore, la cui produzione garantisce maggiore sostenibilità ambientale, ma vanta una marcia in più anche sotto il profilo di gusto**

Il **biologico** nel nostro Paese si sta facendo sempre più strada, non solo nei mercati di nicchia ma anche nella grande distribuzione. Le coltivazioni di questo tipo, che restituiscono **sapori genuini e autentici**, sono riuscite a ritagliarsi, di nuovo, una **fetta di mercato** che è in continua crescita.

Gli **alimenti bio**, infatti, non solo sono il frutto di coltivazioni che evitano l'impiego di sostanze chimiche, ma portano in tavola anche prodotti con **evidenti benefici per l'organismo e il benessere** di tutta la famiglia. Frutta, verdura, uova, olio e pasta sono quelli che riscuotono maggiore successo: sono sani, genuini e anche ricchi di sapore. Ma come distinguerli e perché fanno la differenza? Vediamo cosa significa scegliere una **pasta biologica** e quali sono i **benefici**

che regala.

## Pasta biologica: le caratteristiche e la produzione

La **pasta biologica** si può definire tale **se nella sua produzione si utilizzano solo materie organiche**. Il frutto di una coltivazione biologica che **non ammette materiali inorganici e prodotti chimici** come concimi, pesticidi, anticrittogamici e antiparassitari. Motivo questo che non solo rende la produzione della **pasta di alta qualità**, sana e **facilmente assimilabile** dall'intestino, ma riduce sensibilmente anche le conseguenze nocive per l'ambiente.



### Un bollino obbligatorio, a garanzia del vero “bio”

In Italia ci sono diversi **enti certificatori** che hanno il compito di controllare il lavoro, in tutte le sue fasi, delle aziende che si fregiano di una produzione biologica e dunque di attestare che la pasta sia stata realmente prodotta seguendo un **regime bio**, escludendo l'uso di ogni tipo di sostanza nociva. Inoltre, in base alle norme europee, ogni confezione deve riportare il **bollino** con il **logo verde certificato** che ne dimostra e ne accerta la provenienza e la sicurezza. Solo in questo caso si può parlare di un biologico verificato.

Oltre alle materie prime di qualità, una pasta biologica è sinonimo anche di una **precisa lavorazione**, dalla produzione della farina, fatta nella maggior parte dei casi con una macinazione

a pietra, all'uso di particolari strumenti, come le trafile in bronzo, che oltre a garantire la preparazione di vari formati, restituiscono una **pasta ruvida**, che accoglie in modo migliore il condimento.

## Perché scegliere la pasta biologica

Scegliere la pasta biologica significa non solo prediligere un prodotto di **qualità**, ma anche un alimento che apporta **benefici** all'organismo, oltre che solleticare il palato con un **sapore** e una **ruvidità** impareggiabili.



**Deliziosa** e perfetta da abbinare a [sughi corposi](#) come anche a quelli più delicati, la pasta bio è **saziante** ma non appesantisce grazie all'**alta digeribilità** del prodotto. Questa caratteristica deriva dalla lavorazione a base solo di **grano duro** e **acqua**.

Le proprietà e i valori nutrizionali sono ottimi, fonte di **fibre** e **carboidrati buoni**, con un apporto calorico che non cambia rispetto alla pasta tradizionale. È da sfatare, infatti, il mito che la pasta bio possa far ingrassare di più o di meno rispetto alle altre.

Infine, come anticipato, l'**impatto ambientale**. Una pasta realizzata a partire da una coltivazione green riduce gli effetti nocivi sull'ambiente e aiuta a mantenere un **migliore equilibrio** nell'ecosistema naturale.

### Data di creazione

23/02/2024

### Autore

redazione