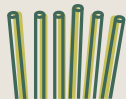


## LA PASTA DELLA GARA

SPAGHETTI DI GRANO DURO ITALIANO  
SENATORE CAPPELLI AI CINQUE POMODORI.

### INGREDIENTI PER DUE PERSONE



200g SPAGHETTI BIOLOGICI  
SENATORE CAPPELLI  
SGAMBARO



2 POMODORI  
SAN MARZANO



4 POMODORI  
PICCADILLY



4 POMODORINI  
NERI



MEZZO RAMETTO  
POMODORI PACHINO



MEZZO RAMETTO  
POMODORI CUBELLO



AGLIO



1 BICCHIERE  
DI VINO BIANCO



50g DI GRANA



OLIO DI OLIVA EVO,  
SALE E PEPE

### PROCEDIMENTO

Pulire tutte le varietà di pomodoro e tagliarle a tocchetti.  
Soffriggere due spicchi di aglio in tre giri di olio e aggiungere i pomodori partendo dai San Marzano, poi i più coriacei e chiudere con i datterini.  
Sfumare con vino bianco.

Cuocere a fiamma media per circa mezz'ora, coprendo con un coperchio non ermeticamente e aggiungendo un po' di brodo vegetale caldo o acqua di cottura della pasta se il sugo asciuga troppo.

Intanto cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata.  
Scolarli al dente e tuffarli nel sugo, aggiungendo un giro d'olio crudo e qualche foglia di basilico fresco spezzata con le mani.

Servire finendo il piatto con una pioggia di grana appena grattugiato.

### I COMMENTI DEL DIETOLOGO

Questo piatto è l'orgoglio dell'Italia nel mondo. Sembra facile da realizzare ma è veramente buono - di sapore e per la salute - solo se preparato con materie prime di alta qualità.

Il grano **Senatore Cappelli** è un'eccellenza dell'agricoltura italiana fin dai primi del Novecento; la selezione Sgamaro garantisce un chicco 100% italiano, biologico e dalle caratteristiche del chicco originario, da annoverare tra i grani antichi perché nato prima delle moderne lavorazioni industriali. Particolarmente buono grazie al suo sapore aromatico e persistente, è un grano scarso di proteine e per questo è sempre lavorato con tempi più lunghi e delicati, a bassa temperatura. Le sue proprietà arrivano così intatte nel piatto: leggermente meno ricco di carboidrati, a fronte di un maggior apporto di vitamine e sali minerali rispetto alla media degli altri grani duri.

Il **pomodoro**, seppur arrivato relativamente tardi nella cucina italiana rispetto agli altri ortaggi importati dalle Americhe, si è affermato come alimento base della dieta mediterranea, insieme a melanzane e peperoni. Ricco di acqua, per nulla calorico, contiene discreti quantitativi di vitamine del gruppo B, acido ascorbico, vitamina D e, soprattutto, vitamina E, antiossidante.

Tra i minerali: ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio che agendo in sinergia assicurano proprietà rimineralizzanti e antiossidanti. Per la presenza di acidi organici, il pomodoro stimola la digestione salivare e gastrica e talvolta può dare irritazione o bruciore di stomaco. Le fibre, concentrate nella buccia, stimolano la motilità intestinale, mentre le sue proprietà diuretiche lo rendono un ottimo rinfrescante e depurativo, utile a eliminare le scorie in eccesso, proprietà potenziata dalla presenza dello zolfo dalle spiccate capacità disintossicanti.

L'**olio extravergine di oliva** apporta acidi grassi monoinsaturi, vitamina E e polifenoli; contiene inoltre l'oleocantale, una sostanza a spiccata attività antinfiammatoria e l'oleuropeina sostanza ad attività antipertensiva.

Il **grana** arricchisce il piatto di preziose proteine ad alto valore biologico, è ricco di aminoacidi ramificati che possono fornire energia immediata ai muscoli durante l'attività, riparano le fibre muscolari dopo lo sforzo, favoriscono l'aumento della massa magra, tamponano l'acido lattico e permettono il pronto recupero sia fisico che mentale.

Una porzione di 50 g di formaggio grana può sostituire 150 g di carne o 2 uova.

*Buon appetito e buon allenamento  
con pasta Sgamaro.*

PER UNA VITA BUONA E BELLA,  
DAI CAMPI AL CUORE.