

une longue histoire...

Les pâtes, tout le monde en mange. Et tout le monde en raffole.

Depuis la nuit des temps. On raconte qu'à l'époque où Démosthène philosophait à Athènes, les Grecs faisaient leurs délices de rubans de pâte tortillés et dorés à point que les marchands ambulants, au coin des rues, poussaient dans l'huile chaude au travers d'une espèce d'entonnoir. C'est à Rome que les Italiens ont inventé leurs *lasagnes*. Cicéron décrit les *lagana* comme des *menbranulas ex farina et aqua*, de fines bandes d'eau et de semoule cuites dans du bouillon gras et assaisonnées de fromage, de safran, de poivre et de cannelle. Au V^e siècle avant J.-C., débarquant sur le rivage thyrrénien pour fonder Néapolis, la "Ville Nouvelle", (la future Naples qui deviendra la capitale de la pâte), les Grecs craquèrent pour une pâte d'orge et d'eau séchée au soleil et préparée en sauce qu'ils appelèrent *makaria*, félicité. D'où le *macaroni*. Au cours du temps, les idées fusent autour de la pasta. Un jour, on la jette directement dans le bouillon sans plus la frire et elle devient *nouille*. Au Moyen-Âge, on la roule en petites boules qui font naître les *gnocchis*. Il faudra attendre la Renaissance et le débarquement de la tomate venue des Amériques pour qu'elle acquière son statut de plat national italien.

Ainsi apparaît-elle contestable la légende qui veut que Marco Polo ait rapporté la recette des pâtes de son voyage en Chine! Une histoire qu'il inventa dans les geôles de Gênes pour son Livre des merveilles. Ce qui n'empêche que les vermicelles, leurs variantes et leurs multiples emplois constituent, depuis des millénaires, les éléments essentiels de la gastronomie chinoise.

En France, la mode des pâtes fut lancée par Mazarin qui en était friand et les recommandait au clergé comme aliment maigre. Fabriquées à la petite semaine dans l'intimité des cuisines, les pâtes durent attendre la fin du siècle dernier pour se démocratiser. Encore, l'artisan préparait-il la pâte "à la cloche", à l'aide d'un presseur qui la poussait dans un cylindre percé de filières : la "cloche". Faute de technique de séchage, les pâtes se dégustaient fraîches. Les premières machines apparurent vers 1840 et n'ont cessé, depuis, de se perfectionner, offrant aux fabricants la possibilité d'approvisionner le marché des mille et une variétés de pâtes que nous adorons tous.

un aliment de base

Chaque aliment est un complexe de substances – protides, lipides, glucides, fibres, vitamines, minéraux –

l'énergie longue durée: les glucides complexes

que la digestion transforme pour répondre à nos besoins. Les glucides fournissent

le carburant et sont transformés en

glucose (sucre) qui passe dans le sang où muscles, organes et cerveau le puisent. Sans glucose, impossible de bouger!

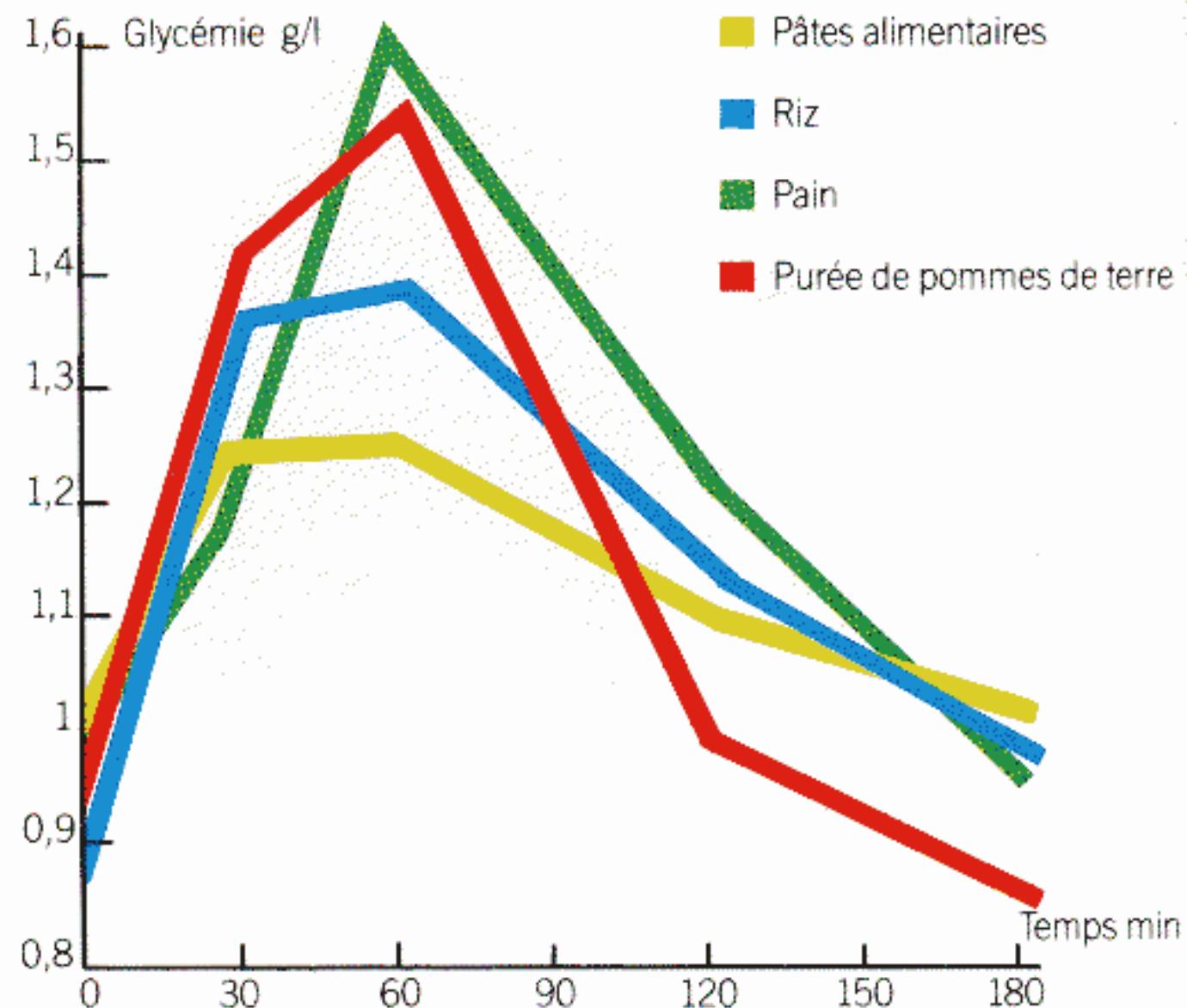
Deux façons de nous approvisionner en glucose: les sucres rapides et les sucres lents. Les premiers (au goût sucré) apparaissent rapidement et disparaissent très vite du sang après avoir déclenché une réaction insulinaire qui fait baisser plus encore le sucre sanguin et favorise le stockage des graisses. D'où fatigue et prise de poids. Les glucides complexes (céréales et légumes), en revanche, digérés et absorbés plus lentement, diffusent leur sucre très progressivement. D'où tonus solide.

Le glucose est, avec l'oxygène, la principale nourriture du cerveau. Dès que le sucre sanguin baisse, on est moins performant intellectuellement, nerveusement et physiquement. Parmi les différents glucides complexes, les pâtes, qui fournissent à l'organisme une proportion de 100g de glucose pour 370g de pâtes cuites, le diffusent très lentement et

mettent donc plus longtemps à disposition du cerveau le glucose dont il a besoin, soit 100 à 120g par 24 heures, contribuant, ainsi, à entretenir la performance cérébrale.

la réponse glycémique aux glucides complexes

Comparaison des index glycémiques de 4 aliments riches en glucides complexes



Les pâtes alimentaires assurent la réponse glycémique la plus modérée, la plus régulière et la plus étalée dans le temps.



composition nutritionnelle des pâtes

Pour 100g de pâtes crues (environ 300g de pâtes cuites)

Calories: 376 soit 1580 kJ

Protides: 14,8g

Lipides: 1,2g

Glucides: 76g

Fibres: 0,4g

Vitamine B1: 0,09mg

Vitamine B2: 0,06mg

Acide folique: 5µg

Sels minéraux: 1,3g

dont

Phosphore: 165mg

Calcium: 26mg

Sodium: 5mg

Magnésium: 30mg

formule d'équilibre: 421 GPL

Pour répondre à nos besoins, notre alimentation doit se répartir selon certaines proportions:

- 4G: 4 portions de Glucides (végétaux)
- 2P: 2 portions de Protides (viande, poisson, végétaux)
- 1L: 1 portion de Lipides (graisses).

Soit par rapport au total calorique:

- 55 à 60% de Glucides
- 12 à 15% de Protides
- 30% de Lipides.

Les chiffres parlent: nous mangeons trop de lipides (45%) et pas assez de glucides (40%).