

# Pasta *para* *Todos*

*A Pasta é Saborosa*

*A Pasta é Saudável*

*A Pasta é Prática*



I.P.O.

International Pasta Organisation

## International Pasta Organisation: Missão & Atividades

A International Pasta Organization foi fundada no Congresso Mundial de Pasta de Barcelona, a 25 de Outubro de 2005 e foi formalmente instituída no Dia Mundial do Macarrão, em Roma, a 25 de Outubro de 2006.

### Missão:

A International Pasta Organization (IPO) é uma associação sem fins lucrativos, que tem por objetivo:

1. Chamar a atenção de consumidores, profissionais da saúde, jornalistas, funcionários de governos e do público em geral para um produto que é saboroso, saudável e prático.
2. Aumentar o consumo de macarrão nos quatro cantos do planeta.

### Actividades:

Para promover seus interesses, a IPO:

1. Organiza investigações, programas e acções promocionais sobre massas alimentícias, como o Dia Mundial do Macarrão.
2. Coleta e distribui informações nutricionais, estatísticas, etc. a respeito de massas alimentícias em diferentes países.
3. Organiza um Conselho Consultivo Científico, que reúne especialistas em nutrição, saúde e educação física visando formar a opinião de consumidores, chamando a atenção da mídia, realizando conferências, investigações, publicações, seminários e outras actividades promocionais.

## Conselho Consultivo Científico

**Hector Bourges**, MD, PhD, National Institute for Nutrition (Cidade do México, México) **Jennie Brand-Miller**, PhD, University of Sydney (Sidney, Austrália) **Carlo Cannella**, PhD, Università la Sapienza di Roma (Roma, Itália) **John Foreyt**, PhD, Baylor College of Medicine (Houston, EUA) **Giovanni Ghirlanda**, MD, Università Cattolica del Sacro Cuore (Roma, Itália) **Attilio Giacosa**, MD, Policlinico di Monza (Milão, Itália) **K. Dun Gifford**, JD, Oldways Preservation Trust (Boston, EUA) **Helmut Heseker**, PhD, University Paderborn (Paderborn, Alemanha) **David Jenkins**, MD, University of Toronto (Toronto, Canadá) **Cyril Kendall**, PhD, University of Toronto (Toronto, Canadá) **Denis Lairon**, PhD, INSERM-INRA-Universite de la Méditerranée (Marselha, França) **Giancarlo Logroscino**, MD, Harvard School of Public Health (Boston, EUA) **Christine Pelkman**, PhD, University of Buffalo (Búfalo, EUA) **Gabriele Riccardi**, MD, Federico II University (Nápoles, Itália) **Fatih Yildiz**, PhD, Middle East Technical University (Ankara, Turquia)

# Pasta para Todos

## CONTEÚDO

---

### *Introdução*

O que é Pasta?.....	2
Sumário e Objectivo de PASTA FOR ALL .....	3

### *Declaração Consensual Científica sobre a salubridade das Massas*

Estudos Científicos comprovam a posição das Massas na Dieta ....	4
Posição das Massas na Dieta Balanceada e parágrafos da Declaração Consensual Científica.....	4-6

### *Por que a Massa é um Alimento Saudável:*

#### *Cientistas Explicam em Palavras*

Claras Evidências dos Benefícios das Massas para a Saúde ....	7-9
Programas Massas Incluídas em Programas de Perda de Peso ...	10-11
Massa Elaborada com Farinha de Trigo Integral: Combinação Saudável e Ideal.....	11

### *Receitas de Massas*

Dicas para Cozinhar a Massa .....	12
Bélgica.....	12
Brasil .....	13
França.....	13
Itália .....	14
México.....	14
Portugal .....	15
Espanha .....	15

### *Pirâmides Alimentares*

A Massa na Pirâmide Alimentar da Dieta Mediterrânica .....	16
A Massa na Pirâmide Alimentar da Dieta Latino-americana.....	16

## Introdução: O que é Pasta ou Massa?

---

**P**asta ou massa: alimento básico usado na culinária internacional.

**P**asta ou massa: produto elaborado a partir de um trigo especial chamado trigo durum (grano duro) ou a partir de farinha de trigo comum ou de outros grãos, misturada com água e/ou ovos, sovada, a que se dá várias formas; é submetida à secagem e cozida em água antes de servir.



**P**asta ou massa: prato de massa cozida.

**P**asta ou massa: iguaria predileta das famílias; prato assinado pelos mais renomados Chefs de Cozinha; refeição agradável em momentos de stress; refeição sugestiva nas comemorações; refeição capaz de estreitar os laços de amizade ou laços familiares daqueles que se reúnem à volta da mesa, em casa ou em restaurantes.

**P**asta ou massa: reconhecida mundialmente como especialidade tradicional extremamente saudável, presente principalmente na dieta dos países Mediterrânicos e Latino-americanos.

**R**efeição à base de Massa: prato de massa combinada com diferentes acompanhamentos, servida em prato raso ou fundo.

**R**efeição à base de Massa: reconhecida por médicos e cientistas nutricionistas como alimento saudável porque:

1. seu principal ingrediente – a massa alimentícia – é um carboidrato de digestão lenta;
2. é tradicionalmente temperado com azeite de oliva que é uma gordura saudável; e
3. geralmente é servido com molho de tomate, queijo, legumes, feijão e frutos do mar ou carnes magras.



## Introdução: Sumário e Objectivo de PASTA FOR ALL

Esta brochura PASTA FOR ALL traz um resumo das provas científicas acumuladas sobre as características favoráveis à saúde presentes nas massas alimentícias. Recentes descobertas demonstram que a massa é um alimento saudável e nutritivo e que quando combinada com vários tipos de acompanhamento (azeite, legumes, feijão, queijo, peixe ou carne) pode se tornar um delicioso e balanceado prato principal.

A brochura traz também uma visão geral da popularidade da massa nos principais cantos do planeta. A pasta tornou-se realmente um prato internacional, sendo esta uma boa notícia para aqueles que desejam comer alimentos saudáveis, saborosos e simples.

Muitas pessoas no mundo, em casa ou nos restaurantes, estão acostumadas a dizer “Quero uma Pasta”, ou algo assim. O que elas realmente querem é “Uma massa com algum molho”, ou “Uma massa com carne de frango e legumes.” Repentinamente a pasta se transformou numa criação artística, e o artista pode ser um chef de cozinha que prepara pratos elegantes, ou uma pessoa comum que prepara um jantar para a família. Alimento que possui grande versatilidade e universalidade, pode ser servido com uma variedade infinita de acompanhamentos, todos os dias ou em ocasiões gastronômicas especiais.



**Servida à moda mais simples ou mais sofisticada,  
a massa é um alimento universal!**

# *Declaração Consensual sobre as Características Saudáveis de uma Refeição à Base de Massa*

---

A massa tornou-se notícia internacional em Fevereiro de 2004, quando os cientistas nutricionistas provenientes de três diferentes continentes se reuniram em Roma para falar sobre massa alimentar e saúde. A conclusão a que chegaram foi que a massa é um alimento saudável que contém carboidrato, sendo um ingrediente chave para a saúde do homem.

Para entender o PORQUE 1) dê uma olhada nas conclusões do Conselho Consultivo Científico sobre a Salubridade das Dietas à base de Massa, subscrito por 34 renomados cientistas, e 2) consulte também o sumário de alguns estudos científicos que demonstram como a Pasta é boa para a saúde.

## *O posicionamento da Pasta numa Dieta Balanceada e os Parágrafos da Declaração Consensual Científica*



### ***Declaração Consensual n°1*** **Alimentos ricos em carboidratos são essenciais para uma dieta balanceada e saudável.**

Os carboidratos são a principal fonte de glicose para o corpo, sendo esta o principal combustível (ou fonte de energia) para o cérebro, células vermelhas sanguíneas (hemoglobinas), sistema nervoso central e outras funções corporais. Sem a presença de carboidratos, a dieta não é balanceada ou completa.

Os cientistas nutricionistas a nível mundial concordam que os carboidratos são um ingrediente essencial para uma dieta saudável. Os estudiosos e as agências de governo fazem recomendações para que a população divida suas calorias da seguinte forma: 45-60% carboidratos, 25-30 % gordura, e 15-20 % proteína.

# *Declaração Consensual sobre as Características Saudáveis de uma Refeição à Base de Massa*

---

## *Declaração Consensual nº2*

### **A Massa tem um baixo índice glicêmico.**

O índice Glicêmico (IG) ou glicemia mede a velocidade com que o carboidrato contido no alimento promove um aumento do nível de glicose no sangue do indivíduo – quanto maior for IG, maior será a resposta de glicose no sangue (que faz com que o organismo digira o alimento mais rapidamente, sem beneficiar-se de todas as vantagens que aquele alimento pode trazer ao organismo). A Massa é um alimento com baixo IG, não provoca um aumento muito rápido do açúcar no sangue, como acontece com outros alimentos. Os carboidratos de liberação lenta / alimentos com índice glicêmico baixo, podem trazer benefícios para uma dieta saudável, contra o envelhecimento físico e para uma boa performance cognitiva e PODEM desempenhar um papel importante na prevenção de doenças crônicas como obesidade, diabete, doenças cardíacas coronárias e alguns câncros.



## *Declaração Consensual nº3*

### **A Pasta é um “bom” carboidrato.**

Sua estrutura causa uma digestão mais lenta do que muitos outros alimentos que também contém carboidratos.

## *Declaração Consensual nº4*

### **As refeições à base de massa são eficazes do ponto de vista de uma dieta saudável.**

A massa geralmente não é ingerida sozinha, mas é combinada com vários tipos de acompanhamentos como legumes, vegetais, azeite de oliva, molho de tomate, feijão, nozes ou castanhas, carne de frango, carne bovina, peixe e frutos do mar. Combinada com essa série de ingredientes saudáveis, torna-se uma refeição de lenta digestão que mantém uma saciedade prolongada pela baixa velocidade de absorção de glicose no sangue, oferecendo nutrientes essenciais como fibras, proteínas, vitaminas e minerais. Apesar da massa apresentar um baixo IG, o IG de uma refeição combinada contendo massa alimentícia pode ser ainda mais baixo.

# Declaração Consensual sobre as Características Saudáveis de uma Refeição à Base de Massa

## *Declaração Consensual nº5*

**Quando a massa é consumida em porções equilibradas, não promove ganho de peso.**



O ganho de peso não pode ser atribuído a um alimento específico. É causado pelo consumo de uma quantidade total de calorias maior do que aquelas “queimadas” pelo organismo. Quando é ingerida em proporções apropriadas e combinada com alimentos saudáveis, a massa não engorda. A quantidade ideal de massa numa refeição é 56 g quando não cozida ou meia chávena quando cozida.

## *Declaração Consensual nº6*

**Dietas de alto teor de gordura e baixo teor de carboidratos são perigosas.**

Dietas de alto teor de gordura e baixo teor de carboidratos podem causar riscos para a saúde. Ingerir demasiadamente um só tipo de alimento, inclusive massa, pode causar ganho de peso e/ou outros problemas para a saúde.

## *Declaração Consensual nº7*

**A dieta tradicional é a mais recomendada.**

Os tipos de dietas tradicionais, como a Mediterrânica ou a Latino Americana oferecem maiores benefícios para a saúde do que a dieta tipicamente ocidental. Essas dietas são caracterizadas pela abundante variedade de alimentos combinados (frutas, legumes, vegetais, pães, massa, outras formas de cereais, batatas, feijão, frutos secos e sementes), gorduras saudáveis, como azeite de oliva, laticínios magros (sobretudo queijos e yogurt), peixe e aves consumidos em pequenas quantidades e vinho consumido em quantidades pequenas ou moderadas.

# Por que a Massa é um Alimento Saudável: Cientistas Explicam em Palavras Claras

## Evidências dos Benefícios das Massas para a Saúde

Existe um consistente e crescente acúmulo de evidências científicas sobre a salubridade da massa e das refeições à base de massa. Nas páginas seguintes apresentamos alguns fragmentos de textos de recentes estudos científicos. Estes estudos deixam claro que a massa não é somente um alimento saudável e nutritivo, mas que, quando combinada com outros ingredientes também saudáveis, como azeite de oliva, legumes e vegetais, feijão, peixe ou carne, é uma refeição ideal.

### Os pratos à base de massa ajudam a diminuir o índice glicêmico da refeição – mais benefícios nutricionais!

Os Cientistas descobriram que quando a massa é combinada com outros alimentos, como queijo, carne moída, feijão ou atum, estes ingredientes acrescentados podem diminuir o índice glicêmico de uma refeição à base de massa. Refeição à base de massa + outros ingredientes saudáveis = menor índice glicêmico (IG) da refeição = mais nutritivo e maior saciedade!



Henry CJ, Lightowler HJ, Kendall FL, et al. The impact of the addition of toppings/fillings on the glycaemic response to commonly consumed carbohydrate foods. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2006; 60: 763–69.

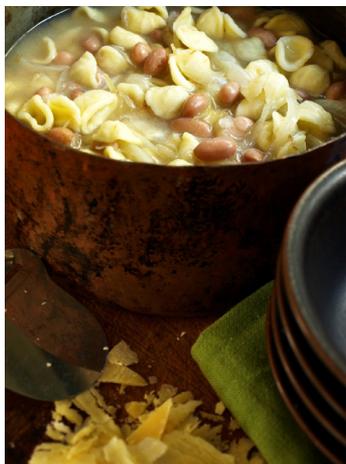
### A ingestão de massa pode ser benéfica para pessoas com diabetes.

Um estudo publicado pela Diabetes Care concluiu que os alimentos preparados a partir de grãos (especialmente variedades de farinhas integrais) com baixo índice glicêmico, como massa e aveia, são benéficos para pessoas com diabetes.

McKeown NM, Meigs JB, Liu S, et al. Carbohydrate Nutrition, Insulin Resistance, and the Prevalence of the Metabolic Syndrome in the Framingham Offspring Cohort. *Diabetes Care*. 2004;27:538–46.

## ***Por que a Massa é um Alimento Saudável: Cientistas Explicam em Palavras Claras***

---



### **As massas podem diminuir o risco de cancro de mama.**

Um estudo do *Annals of Oncology* indicou que alimentos com alto índice glicémico podem aumentar o risco de cancro de mama, enquanto que a ingestão de massa, um alimento com baixo índice glicémico, parece não incidir.

Augustin LS, Dal Maso L, La Vecchia C, et al. Dietary glycemic index and glycemic load, and breast cancer risk: a case-control study. *Annals of Oncology*. 2001; 12: 1533-8.

### **As massas podem diminuir o risco de diabetes Tipo 2.**

Em 2008, um estudo publicado no *American Journal of Clinical Nutrition* concluiu que uma dieta com baixo índice glicémico, com ingestão de alimentos que contém IG baixo, como a massa, são preferíveis na gestão dietética de pacientes com diabetes tipo 2.

Wolever TMS, Gibbs AL, Mehling C, et al. The Canadian Trial of Carbohydrates in Diabetes (CCD), a 1-y controlled trial of low-glycemic-index dietary carbohydrate in type 2 diabetes: no effect on glycated hemoglobin but reduction in C-reactive protein. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2008;87(1):114-25.

Em 2002, investigadores Finlandeses descobriram que o consumo de carboidratos de massa e de pão de centeio pode diminuir o risco de desenvolver Diabetes Tipo 2.

Laaksonen DE, Toppinen LK, Juntunen KS, et al. Dietary carbohydrate modification enhances insulin secretion in persons with the metabolic syndrome. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2005;82(6):1218-27.

# Por que a Massa é um Alimento Saudável: Cientistas Explicam em Palavras Claras

## Mal de Alzheimer e a dieta Mediterrânea.

Investigadores concluíram que seguir uma dieta Mediterrânea, na qual a massa é um dos alimentos principais, pode ser eficaz para diminuir o risco de desenvolver o mal de Alzheimer. Os investigadores também descobriram que uma dieta Mediterrânea pode aumentar a expectativa de vida daqueles que desenvolveram o mal de Alzheimer.



Scarmeas N, Stern Y, Tang MX et al. Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease. *Annals of Neurology*. 2006;9(6):912-21

Scarmeas N, Luchsinger JA, Mayeux R, et al. Mediterranean diet and Alzheimer's disease mortality. *Neurology*. 2007;69(11):1084-93

## Refeições à base de Massa com molho de tomate também podem reduzir o risco de cancro de próstata.

O licopeno, um potente antioxidante encontrado no tomate, age para proteger as células contra radicais livres. Considera-se que este efeito positivo do licopeno ajuda a prevenir o cancro de próstata já que a incidência desta doença em homens que comem tomate frequentemente é menor.

Van Breemen RB, Xu X, Viana MA, et al. Liquid chromatography-mass spectrometry of cis- and all-trans-lycopene in human serum and prostate tissue after dietary supplementation with tomato sauce. *Journal of Agriculture and Food Chemistry*. 2002.50(8):2214-9.

Chen L, Stacewicz-Sapuntzakis M, Duncan C, et al. Oxidative DNA damage in prostate cancer patients consuming tomato sauce-based entrees as a whole-food intervention. *Journal of the National Cancer Institute*. 2001;93(24):1872-9.

"A vida é uma combinação de magia e espaguete."  
Federico Fellini

## Massas Incluídas em Programas de Perda de Peso

### **As refeições à base de massas podem ajudar indivíduos a manter ou perder peso.**

Os alimentos que contêm carboidratos, como a massa, podem ser úteis na gestão de uma dieta para perder peso. Estudos publicados no *New England Journal of Medicine* e no *Journal of the American Medical Association* indicam que para fins de perda de peso não existem significativas diferenças entre uma dieta com baixo aporte de carboidratos e uma dieta convencional. O estudo atribui a perda de peso à redução de calorias, não de carboidratos.



Isto significa que uma saborosa refeição à base de massa, quando ingerida em porções apropriadas, pode ser inserida num programa de perda de peso.

Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y, et al. Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean, or Low-Fat Diet. *New England Journal of Medicine*. 2008;359:229–41.

Hu F. The Mediterranean Diet and Mortality. *New England Journal of Medicine*; 2003;348 (26):2595–96.

De Lorenzo A, Andreoli A, Sorge RP, et al. Modification of Dietary Habits (Mediterranean Diet) and Cancer Mortality in a Southern Italian Village from 1960 to 1996. *Annals of the*

*New York Academy of Science*. 1999;889:224–9.

### **A massa não causa obesidade abdominal.**

O *Nutrition Journal* relatou, em sua edição de Dezembro de 2006, que a ingestão de azeites vegetais, massa e leite desnatado está associada a uma melhor distribuição de gordura no corpo, com maior concentração ao redor do quadril do que ao redor da cintura.

Krachler B, Eliasson M, Stenlund H, et al. Reported food intake and distribution of body fat: a repeated cross-sectional study. *Nutrition Journal*. 2006;5:34.

# Massas Incluídas em Programas de Perda de Peso

## **A Pasta não causa desejo incontrolado de ingerir alimentos.**

Estudo sugere que as mudanças a longo prazo no desejo incontrolado de ingerir alimentos como carboidratos num programa de restrição de calorias, são, na verdade desejo de ingerir calorias, e não de ingerir carboidratos, como massas. O que normalmente é chamado de “desejo compulsivo por carboidratos” talvez deva ser requalificado como “desejo compulsivo por calorias”.

Gilhooly CH, Das SK, Golden JK, et al. Food cravings and energy regulation: the characteristics of craved foods and their relationship with eating behaviors and weight change during 6 months of dietary energy restriction. *International Journal of Obesity*. 2007; 31:1849–58.

## **Massa Elaborada com Farinha de Trigo Integral: Combinação Saudável e Ideal.**

Para tirar ainda mais proveito do ponto de vista da saúde, experimente uma massa elaborada com farinha de trigo integral no jantar. Os grãos integrais oferecem uma mistura de nutrientes ainda mais saudável e são ainda mais eficazes na prevenção de doenças cardíacas, derrame cerebral, diabetes tipo 2 e até mesmo obesidade. A massa é um excelente meio de acrescentar grãos integrais na dieta de sua família.

Existe uma ampla gama de grãos integrais que podem ser usados para fazer a massa sem a necessidade de usar a farinha (gluten-free) ou usando farinha de trigo 100% pura. Alguns fabricantes criaram novos tipos de massas como aquela elaborada a partir de sêmola e grãos integrais. O sabor de tais massas vão de excêntrico e rico ao brando e suave e seu uso pode ser uma excelente maneira de introduzir grãos integrais nas refeições das pessoas com paladar mais perspicaz.

Exactamente como acontece com as massas de farinha de trigo, recomenda-se sempre preparar as massas de grãos integrais seguindo exactamente as orientações descritas na embalagem. Todavia, as variedades elaboradas a partir de grãos integrais tendem a ressecar mais rapidamente do que as tradicionais após serem removidas da água fervente. Portanto, deve-se acrescentar os molhos ou tempero o mais rápido possível.

Newby P, Maras J, Bakun P, et al. Intake of whole grains, refined grains, and cereal fiber measured with 7-d diet records and associations with risk factors for chronic disease. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2007;86(6):1745–53.

# Receitas de Massas

---

## Dicas para Cozinhar a Massa:

A massa deve ser degustada logo após cozida. A principal regra para cozinhar a massa é que ela deve ser “al dente”, ou seja, nem muito crua nem muito cozida. Para degustá-la da melhor maneira possível, siga estas simples indicações e respeite o tempo de cozimento:

- Ponha uma quantidade suficiente de água numa caçarola (1 litro para cada 100 gramas de massa) e leve ao lume alto. Acrescente sal (10 gramas por litro de água).
- Quando a água começa a ferver, deite a massa na caçarola.
- Deixe a água voltar a ferver, de tempos em tempos mexa a pasta, respeitando o tempo de cozimento indicado na embalagem.
- Use um escurridor para escoar a massa, coloque-a então num prato. Acrescente o molho e sirva enquanto fumegante.



## Capellini com Pimentão, Tomates, e Presunto

---

250 gramas de capellini  
150 gramas de fiambre  
em dados  
1 pimentão vermelho  
1 pimentão verde  
1 cenoura  
30 gramas de pinhão  
3 tomates descascados e  
em pedaços  
150 gramas de queijo ralado  
Pitada de páprica em pó  
Pimenta e sal a gosto  
Manteiga ou margarina



Bélgica

Limpe os pimentões, tomates e cenoura e corte-os em pequenos pedaços. Aqueça a manteiga num tacho em lume baixo e deite os pinhões, até que fiquem dourados. Acrescente os pedaços de cenoura, pimentão e fiambre, aumente o lume refogue lentamente até que tudo comece a ficar dourado. Acrescente os tomates e refogue. Tempere com pimenta, sal e páprica em pó. Entretanto, cozinhe a massa seguindo as instruções da embalagem. Junte a massa no molho e salpique com queijo ralado.

**Para 2-3 Pessoas**

## Penne Rigolotto

500 gramas de massa tipo “penne”  
300 gramas de berinjela  
360 gramas de queijo mozzarella  
900 mililitros de molho de tomate  
1 colher de sopa de pesto  
5 gramas de alho cortado  
2 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem  
2 gemas de ovo batidas  
30 gramas de farinha de trigo



Brasil

Corte as beringelas em fatias. Bata as gemas de ovo com garfo numa tigela rasa. Misture farinha de rosca e farinha de trigo num prato. Mergulhe as fatias de berinjela no ovo batido e então na mistura de farinha. Frite no azeite de oliva, lume médio, até que fiquem douradas. Coloque-as então no papel para escoar e esfriar. Corte as beringelas fritas e a mozzarella em pedacinhos e reserve. Cozinhe a penne “ao dente” em abundante água salgada. Escoe e reserve. Frite o alho em azeite de oliva durante um minuto, acrescente o pesto, o molho de tomate, a berinjela e a penne cozida. Mexa delicadamente e acrescente então os pedaços de mozzarella. Quando o queijo derreter, remova do lume e sirva imediatamente.

Para 4 Pessoas

## Salada de Farfalle, Verduras & Queijo de Cabra

400 gramas de massa “farfalle”  
350 gramas de pimentão vermelho e amarelo  
250 gramas de zucchini (abobrinhas) pequenas  
3-4 tomilho fresco  
1/2 maço de manjeriço fresco  
60 gramas de queijo de cabra  
100 gramas de azeitonas cortadas  
9 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
Sal e pimenta



França

Cozinhe a massa ao dente. Entretanto, corte a zucchini e leve-a ao lume com 4 colheres de sopa de azeite de oliva. Deixe dourar, durante vários minutos, tempere com sal e pimenta. Reserve. Corte o queijo de cabra em cubos e reserve. Lave as ervas e corte-as em pedacinhos; reserve. Lave os pimentões, corte-os em duas partes e retire as sementes e filamentos. Asse os pimentões na grelha e corte-os em pedaços; reserve. Quando a massa estiver cozida, jogue água fria e escoe. Coloque a massa no recipiente apropriado para salada, salpique com duas colheres de sopa de azeite de oliva. Acrescente a zucchini, os pimentões, as ervas aromáticas, o queijo de cabra, as azeitonas e o resto do azeite de oliva. Misture e sirva.

Para 4 Pessoas

## Espaguete ao Molho de Tomate com Manjericão

---

350 gramas de espaguete  
500 gramas de tomate (de preferência tomate tipo San Marzano)  
50 gramas de azeite de oliva extra virgem  
30 gramas de cebola branca, picadinha  
10 folhas de manjericão  
4 colheres de sopa de queijo Parmesão  
Sal e pimenta a gosto



**Itália**

Mergulhe os tomates na água fervendo durante aproximadamente 10 segundos e coloque-os numa tigela com água gelada por 1 minuto. Remova a água gelada e enxugue. Descasque-os, remova as sementes e corte-os em fatias. Coloque no tacho o azeite de oliva e a cebola, deixe dourar, acrescente então os tomates. Tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar por aproximadamente dez minutos. Cozinhe o espaguete em água salgada, escorra e acrescente o molho. Tempere com as folhas de manjericão e salpique por cima o queijo ralado Parmesão antes de servir.

**Para 4 Pessoas**

## Sopa Seca de Fideos

---

500 gramas de fidéus (cabelo de anjo)  
6 tomates médios descascados  
2-3 colheres de sopa de azeite de oliva  
1/2 cebolas brancas, picadinhas  
2-3 dentes de alho, descascados  
500 mililitros de caldo de galinha  
Salsinha bem picada  
Queijo ralado a gosto  
Fatias de abacate (opcional)



**México**

Bata os tomates, o alho e a cebola no liquidificador. Aqueça o azeite de oliva em lume baixo numa caçarola profunda e larga e acrescente os fidéus. Mexa os fidéus até que fiquem dourados, remova com espumadeira e reserve. Coloque a mistura de tomate na caçarola, se necessário acrescente mais azeite de oliva, cozinhe lentamente em lume médio durante vários minutos. Acrescente 3/4 de caldo de galinha e ferva. Acrescente os fidéus ao molho de tomate com caldo de galinha e abaixe o lume. Acrescente sal e salsinha. Servir quando os fidéus estiverem cozidos e quando não houver mais água na caçarola (talvez seja necessário acrescentar 1/4 de caldo de galinha restante). Acrescente o queijo e decore com as fatias de abacate.

**Para 6 Pessoas**

## Aletria Cremosa

125 gramas de Aletria  
1/2 dL água  
300 gramas de açúcar  
1 pau de canela  
5 gemas de ovo  
Vinho do Porto  
Casca de limão  
1 colher de sopa  
de manteiga  
Canela para polvilhar



Portugal

Numa panela leve ao lume a água, o açúcar, a casca de limão, sal, canela. Acrescente os novelos de aletria e cozinhe até ficar ao dente, partindo-os se necessário, para que fique uma massa solta. Entretanto, numa panela separada, misture bem, com um garfo, as gemas, acrescentando uma colher de sopa da água que está a ferver. Quando os fios de aletria estiverem cozidos, escorra-os bem e volte-os para a panela, levando novamente a mesma ao lume baixo. Em seguida, acrescente a manteiga e mexa. Acrescente a gema de ovo e mexa até engrossar. Sirva em chávenas individuais ou em recipiente. Salpique com canela em pó antes de servir.

**Para 4 Pessoas**

## Fideua Valenciana

500 gramas de fidéus cortados  
5 lagostas da Noruega, cozidas  
5 camarões grandes(pitu), cozidos  
10 camarões, cozidos  
5 fatias de peixe-pescador, cozido  
200 gramas de tomates maduros, descascados, sem sementes, secos ou uma lata de tomates descascados  
4 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem  
1/2 cebola, picada  
2 dentes de alho, amassado  
1 maço de salsa  
Linhas de açafraão triturado.  
1 1/2 litros de caldo de peixe (feito com cabeça de peixe-pescador e pescada, alguns mexilhões, cenoura, cebola, alho, salsa, folha de louro, pimenta e sal)

Deixe dourar as cebolas numa grande caçarola. Quando começa a dourar, acrescente os tomates picados. Em seguida, alho, salsa, açafraão. Mexa cuidadosamente e deixe cozinhar lentamente. Entretanto, remova a carne da lagosta cozida, dos camarões grandes, dos camarões pequenos e do peixe pescador, acrescente-os no molho de tomate. Acrescente o caldo de peixe e deixe ferver. Acrescente os fidéus, mexa bem e deixe em lume moderado até que os fidéus fiquem cozidos. Deixe repousar, coberto, e fora do lume por vários minutos antes de servir.

**Para 4 Pessoas**



Espanha

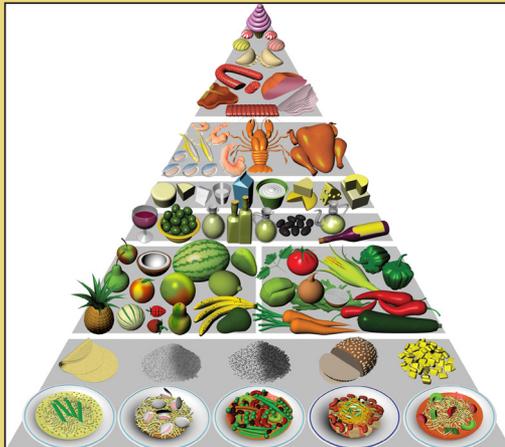
# Pirâmide Alimentar Tradicional

## *A Massa na Pirâmide Alimentar da Dieta Mediterrânea*



© 2007 Oldways Preservation & Exchange Trust

## *A Massa na Pirâmide Alimentar da Dieta Latino Americana*



© 2007 Oldways Preservation & Exchange Trust

## *Dia Mundial do Macarrão – 25 de Outubro*



### *Acrescente esta data em seu calendário!*

***DIA MUNDIAL DO MACARRÃO – PASSADO, PRESENTE E FUTURO!***

Durante o Congresso Mundial de Pasta, que se realizou em Roma, a 25 de Outubro de 1995, os fabricantes provenientes de diversos países do mundo concordaram que o macarrão – produto saboroso, saudável, prático, amplamente consumido e apreciado por todos os consumidores – merecia um reconhecimento anual mundial.

Desde então, no dia 25 de Outubro é comemorado internacionalmente o DIA MUNDIAL DO MACARRÃO. Essa comemoração tem sido cada vez mais reconhecida graças às virtudes e aos benefícios que o delicioso alimento traz para a saúde, sendo simples e adaptável a qualquer cultura.

Participe e comemore o Dia Mundial do Macarrão em 25 de Outubro, com famílias, chefs e restaurantes do mundo todo, experimentando novas receitas ou cozinhando uma receita tradicional para seus amigos e sua família. E não esqueça das virtudes do macarrão: saboroso, saudável e prático. Vale a pena comemorar o ano todo!

Para maiores informações sobre o Dia Mundial do Macarrão, sobre as massas alimentícias ou sobre refeições à base de macarrão:

[www.internationalpasta.org](http://www.internationalpasta.org)  
[www.oldwayspt.org](http://www.oldwayspt.org)



I.P.O.

## 2009 Membros

International Pasta Organisation

### Membros Efectivos

- Argentina** Molinos Rio de la Plata S.A. [www.molinos.com.ar](http://www.molinos.com.ar)  
**Bélgica** Etabl. Joseph Soubry NV/SA [www.soubry.be](http://www.soubry.be)  
**Brasil** ABIMA (Associação Brasileira das Indústrias de Massas Alimentícias) [www.abima.com.br](http://www.abima.com.br)  
**Colômbia** Productos Alimenticios Doria S.A. [www.pastasdoria.com](http://www.pastasdoria.com)  
Camara Fedemol [www.andi.com.co/camaras/fedemol](http://www.andi.com.co/camaras/fedemol)  
**Costa Rica** Roma Prince S.A. [www.pastaroma.com](http://www.pastaroma.com)  
**França** SIFPAF (Syndicat des Industriels Fabricants de Pâtes Alimentaires de France) [www.semouleepates.com](http://www.semouleepates.com)  
**Itália** UNIFI (Unione Industriali Pastai Italiani) [www.unipi-pasta.it](http://www.unipi-pasta.it)  
**México** AMEXIGAPA (Asociación Mexicana de Industriales de Galletas y Pasta A.C.) [www.amexigapa.com.mx](http://www.amexigapa.com.mx)  
La Moderna: [www.lamoderna.com](http://www.lamoderna.com)  
**Portugal** Cerealis - Productos Alimentares, S.A. [www.cerealis.pt](http://www.cerealis.pt)  
**Espanha** AEFPA (Asociación Española de Fabricantes de Pastas Alimenticias) [aefpa@grupobonmacor.com](mailto:aefpa@grupobonmacor.com)  
**Turquia** TMSD (Türkiye Makarna Sanayicileri Derneği) [www.makarna.org.tr](http://www.makarna.org.tr)  
**Uruguai** La Nueva Cerro S.A. [www.fideosadria.com.uy](http://www.fideosadria.com.uy)  
**EUA** American Italian Pasta Company [www.aipc.com](http://www.aipc.com)  
Philadelphia Macaroni Company [www.philamacaroni.com](http://www.philamacaroni.com)  
**Venezuela** AVEPASTAS (Asociación Venezolana de Pasta Alimenticias) [www.avepastas.org.ve](http://www.avepastas.org.ve)

### Membros Patrocinadores

- Canadá** CWB (Canadian Wheat Board) [www.cwb.ca](http://www.cwb.ca)  
**Chile** Empresas Carozzi [www.carozzi.cl](http://www.carozzi.cl)  
**União Europeia** UNAFPA (Union de Associations de Fabricants de Pates Alimentaires de la Union Européenne) [www.pasta-unafpa.org](http://www.pasta-unafpa.org)  
Union de Associations des Semouliers des Pays de l'UE  
[www.semouliers.org](http://www.semouliers.org)  
**Alemanha** VTH e.V. (Verband der Teigwarenhersteller und Hartweizenmühlen Deutschlands e.V.) [www.nudelnmachengluecklich.de](http://www.nudelnmachengluecklich.de)  
**Itália** Ipack-Ima SpA [www.ipackima.it](http://www.ipackima.it)  
**México** La Moderna - Productos Alimenticios [www.lamoderna.com.mx](http://www.lamoderna.com.mx)  
**EUA** Miller Milling Company [www.millermilling.com](http://www.millermilling.com)  
NPA (National Pasta Association) [www.ilovepasta.org](http://www.ilovepasta.org)  
US Wheat Associates [www.uswheat.org](http://www.uswheat.org)  
Miller Milling Company [www.millermilling.com](http://www.millermilling.com)



Nossos agradecimentos à US Wheat Associates pelo apoio dado na realização desta brochura, preparada e realizada por Oldways para a International Pasta Organization.