

WORLD  
PASTA  
DAY 2024

# Pasta PASSPORT





Introduzione	pag. 1
Carbonara	pag. 2
Lasagna	pag. 4
Pasta al pomodoro	pag. 6
Spaghetti alle vongole	pag. 8
Bucatini all'amatriciana	pag. 10
Cacio e pepe	pag. 12
Tortellini in brodo	pag. 14
Pasta alla norma	pag. 16
Pasta al pesto	pag. 18
Orecchiette alle cima di rapa	pag. 20



# IL GRAND TOUR DELLA PASTA:

Un viaggio tra sapori, storie  
e tradizioni italiane

*Quando si parla di Italia non si può non pensare alla pasta. La pasta non è solo un piatto. Rappresenta quella capacità tutta italiana di trasformare ingredienti semplici in qualcosa di straordinario.*

*E per chi viaggia in Italia gustare un piatto di pasta significa entrare in contatto con il valore autentico della convivialità. Che si tratti di una trattoria nascosta in un vicolo di Roma o di un ristorante sul lungomare della Costiera Amalfitana, la pasta riesce a raccontare, boccone dopo boccone, la storia di un territorio e delle sue tradizioni. Ma quali ricette catturano maggiormente l'attenzione e il cuore degli oltre 40 milioni di stranieri che ogni anno visitano il Belpaese?*

*Per rispondere a questa domanda, We Love Pasta e il Touring Club Italiano, hanno condotto un'indagine coinvolgendo un panel di 100 ristoratori, distribuiti nelle principali città turistiche.*

*Da questa ricerca è nata "Pasta Journey, il Grand Tour della Pasta": una piccola guida che esplora le 10 paste più amate dai turisti, raccontate in ordine di scelta e corredate da ricetta.*

*Da questa ricerca è nata "Pasta Journey, il Grand Tour della Pasta": una piccola raccolta, scaricabile anche in versione digitale sul sito [www.welovepasta.it](http://www.welovepasta.it), che esplora le 10 paste più amate dai turisti, raccontate in ordine di scelta e corredate da ricetta.*

*Buon viaggio!*



# La CARBONARA



*La Carbonara è uno dei piatti più amati della cucina italiana, replicato in tutto il mondo in oltre 400 versioni. Le sue origini sono incerte e nessuno può ancora attribuirsi la paternità al 100%. Alcuni sostengono che sia stata ispirata da una ricetta napoletana, altri che sia stata creata dai carbonai dell'Appennino. C'è chi ritiene che fosse parte della "Razione K" dei soldati americani durante la Seconda Guerra Mondiale, fino ad arrivare agli anni Cinquanta, quando le grandi riviste di cucina iniziarono a consacrarla come un grande piatto della tradizione.*

## INGREDIENTI

### per la pasta

- 280 g spaghetti
- 200 g guanciale
- q.b. sale grosso
- q.b. pepe e pecorino

### per la "CarboCrema"

- 4 tuorli d'uovo
- 30 g Grana Padano grattugiato
- 20 g Pecorino Romano grattugiato
- 30 g ca. acqua di cottura
- 20 g pepe nero macinato
- q.b. grasso di guanciale

1. Salare l'acqua di cottura della pasta. Pulire il guanciale dalla cotenna e tagliare a fette di circa mezzo centimetro per ricavare dei cubetti.
2. Scaldare leggermente una padella antiaderente, aggiungere il guanciale e farlo sudare: in questo modo rilascia il grasso e rosola uniformemente. Scolare la parte grassa dalla padella filtrandolo man mano attraverso un colino a maglia fine.
3. Calare gli spaghetti in acqua salata e cuocere fino a cottura completa. Asciugare il guanciale su un foglio di carta assorbente. Versare i formaggi in una ciotola insieme ai tuorli e il pepe macinato. Aggiungere un mestolino d'acqua di cottura e amalgamare gli ingredienti.
4. Versare circa metà del grasso del guanciale all'interno del mix. Cuocere a bagnomaria, sbattendo delicatamente. Il composto sarà pronto quando velando un cucchiaino formeremo una linea netta, senza che il tuorlo "coli".
5. Scolare bene la pasta e conservare l'acqua di cottura. Aggiungere un po' d'acqua di cottura all'interno della ciotola con la "CarboCrema" e mescolare bene.
6. Mantecare la pasta riportando la ciotola sul bagnomaria e aggiungere il guanciale, insieme a un altro mestolo d'acqua. Mescolare bene e lasciare riposare per 1 minuto.
7. Completare con una spolverata di pecorino romano ed una macinata di pepe.



# La LASAGNA



*Le lasagne sono il comfort food per eccellenza: dalle serate in famiglia a quelle con gli amici, sono un must sulle tavole italiane. Anche i turisti di tutto il mondo non resistono a questo piatto, che scelgono per un'autentica esperienza culinaria italiana. Nonostante le origini napoletane, la variante più comune e apprezzata è quella emiliana, preparata con ragù alla bolognese e besciamella, che ne esalta il gusto ricco e avvolgente.*

## INGREDIENTI

- Sfoglia per lasagne all'uovo
- Parmigiano Reggiano grattugiato per guarnire

### per il ragù

- 300 g carne bovina
- 150 g pancetta
- 50 g carote
- 50 g sedano
- 50 g cipolle dorate
- 100 g vino rosso
- 300 g passata di pomodoro
- q.b. brodo vegetale
- olio extravergine di oliva
- q.b. sale fino
- q.b. pepe nero

### per la besciamella

- 70 g burro
- 70 g farina 00
- 1 l latte intero
- q.b. sale fino
- q.b. noce moscata



1. Per prima cosa preparare il ragù alla bolognese, che deve cuocere almeno un'ora e mezza. Iniziare rosolando la pancetta con un trito di sedano carote e cipolla. Aggiungere la carne e cuocere per 10 minuti, sfumando con vino rosso. Unire la passata di pomodoro, abbassare il fuoco e coprire. Lasciare cuocere fino a che non si addensa. Aggiungere il latte per dare una consistenza cremosa e smorzare l'acidità.
2. Preparare la besciamella, fondendo il burro in un pentolino e aggiungendo la farina. Mescolare fino a che non si addensa e aggiungere il latte. Fare bollire mescolando per almeno 20 minuti. Togliere dal fuoco e insaporire con sale e noce moscata.
3. Cuocere in forno per 40 minuti a 170 gradi.



# La PASTA AL POMODORO



## INGREDIENTI

- 360 g spaghetti
- 800 g pomodori pelati
- 1 spicchio d'aglio
- 3 foglie di basilico fresco
- olio extravergine di oliva
- q.b. sale
- q.b. pepe nero
- q.b. Parmigiano Reggiano DOP

1. In una padella soffriggere dolcemente uno spicchio d'aglio.
2. Scolare i pelati e schiacciarli leggermente con una forchetta in una ciotola capiente.
3. Versare i pelati nell'aglio e abbassare il fuoco e salare. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere dolcemente per almeno un'ora.
4. Cuocere gli spaghetti in acqua bollente salata e scolare al dente direttamente nella padella, avendo cura di conservare un po' di acqua di cottura.
5. Terminare la cottura della pasta nel sugo, aggiungendo a poco a poco l'acqua.
6. Spegnerne il fuoco e mantecare con olio e basilico, fino a che gli spaghetti non risulteranno ben amalgamati al condimento.
7. Aggiungere Parmigiano Reggiano DOP a piacere e servire caldi.

*In principio fu la pasta, ma il vero cambiamento avvenne con l'incontro con il sugo al pomodoro pomodoro, rendendola versatile e perfetta per ogni stagione. Sebbene la tradizione della pasta risalga a secoli prima, la prima ricetta con pomodoro appare solo nel 1839 grazie a Ippolito Cavalcanti. Da lì in poi, il pomodoro ha trasformato la pasta in un'icona gastronomica italiana. Questa ricetta rimane, però, un vero e proprio simbolo: per una persona su due la pasta al pomodoro rappresenta il primo ricordo legato alla pasta.*

4  
CLASSIFICAZIONE

# Gli SPAGHETTI ALLE VONGOLE



Questo piatto tipico napoletano è per tradizione il protagonista della cena della Vigilia di Natale. Gli spaghetti con le vongole vantano del marchio PAT (Patrimonio Agroalimentare Tradizionale) e sono universalmente conosciuti e apprezzati da italiani e turisti. Oltre agli spaghetti si usano anche vermicelli e linguine, l'importante è che la pasta sia mantecata al dente e le vongole di ottima qualità.

## INGREDIENTI

- 1 kg vongole veraci
- 280 g spaghetti
- olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- prezzemolo
- sale



1. Mettere le vongole in una ciotola d'acqua fredda e sale (in proporzione 35 g di sale).
2. Sciacquare bene le vongole sotto l'acqua corrente e controllare che non siano rimasti residui di sabbia o impurità.
3. In una padella larga, schiacciare l'aglio e farlo rosolare a fuoco vivo. Aggiungere le vongole e coprire fino a quando non si sono completamente aperte, ci vorranno circa 3 minuti.
4. Sgusciare circa il 70% delle vongole e tenere da parte le restanti per decorare. In questa fase è importante eliminare le vongole che restano chiuse.
5. Recuperare e filtrare il liquido di cottura delle vongole.
6. Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo, scaldare in una padella l'olio con aglio e prezzemolo tritato.
7. Aggiungere metà dell'acqua delle vongole filtrata e scolare gli spaghetti al dente direttamente nella padella. Terminare la cottura con la restante acqua delle vongole e un mestolo di quella di cottura. Prima di spegnere il fuoco, unire le vongole con il guscio.
8. Mantecare la pasta con un altro giro d'olio extravergine a crudo, pepe e altro prezzemolo tritato.



# BUCATINI ALL'AMATRICIANA



*I Bucatini all'Amatriciana sono tra i 100 piatti più popolari del mondo secondo TasteAtlas.com. Ma non solo: anche il New York Times se n'è innamorato, citandoli nel 2019 come piatto simbolo di resilienza. Questa pasta iconica nasce ad Amatrice, nel cuore del centro Italia, e la ricetta originale prevede l'utilizzo di pochi ma essenziali ingredienti: pomodori, peperoncino, vino bianco, guanciale e pecorino. Il formato ideale per esaltare un condimento così corposo e avvolgente è il bucatino, ma si sposa perfettamente anche con spaghetti o spaghettoni.*



## INGREDIENTI

- 320 g bucatini (oppure spaghetti o spaghettoni)
- 300 g pomodori pelati
- 120 g guanciale stagionato a fette spesse
- 0 g ca. di Pecorino grattugiato
- 1 peperoncino
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco e acidulo
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe

1. Scolare i pelati in una ciotola e schiacciare leggermente con una forchetta.
2. Eliminare la cotenna dal guanciale e tagliarlo a listarelle di circa due centimetri.
3. Scaldare l'olio in una padella di ferro e aggiungere il guanciale. Quando inizia a fondere, aggiungere il peperoncino. Lasciare rosolare e, quando il guanciale prende colore, sfumare con vino bianco. Dopo che è evaporato, scolare il guanciale e tenerlo in caldo.
4. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata.
5. Nella stessa padella, mettere i pomodori pelati, regolare di sale e cuocere per il tempo di cottura della pasta. Poco prima di scolarla, aggiungere il guanciale al condimento.
6. Scolare la pasta direttamente nel sugo, terminare la cottura e spegnere il fuoco.
7. Fuori dal fuoco, aggiungere il pecorino grattugiato e regolare di pepe fresco.



# La CACIO E PEPE



*Sembra semplice, ma è una delle paste più complesse da cucinare alla perfezione: la Cacio e Pepe è una delle ricette più popolari della Capitale. Ha origini umili tra i pascoli dell'agro romano, dove i pastori durante la transumanza portavano con sé ingredienti semplici e calorici come pecorino, pepe nero e spaghetti. Col tempo, questo piatto è passato dalle bisacce dei pastori ai menù delle osterie romane, diventando un classico. Pur se sono stati introdotti vari formati di pasta, gli spaghetti e i tonnarelli restano i preferiti dai puristi. Il segreto per una cacio e pepe perfetta sta nella mantecatura, creando una crema bilanciando pecorino e acqua di cottura.*

## INGREDIENTI

- 320 g di tonnarelli o spaghetti
- 200 g Pecorino Romano
- 2 cucchiai di pepe nero in grani
- sale



1. Grattugiare il Pecorino Romano e pestare il pepe in grani in un mortaio, fino a ridurlo in una polvere fine.
2. Scaldare l'acqua per la pasta e aggiungere una presa di sale grosso. Una volta arrivata a ebollizione, tuffare gli spaghetti o i tonnarelli.
3. Prelevare un mestolo d'acqua di cottura e aggiungerla al Pecorino e al pepe macinato in una ciotola. Mescolare energicamente fino a ottenere una crema.
4. Scolare la pasta e trasferirla nella ciotola con il formaggio. Mescolare fino a mantecare perfettamente.
5. Servire nei piatti e spolverare con ulteriore pepe.



# TORTELLINI IN BRODO



*I Tortellini in brodo sono in assoluto uno dei piatti preferiti di italiani e turisti durante le fredde sere invernali. Esistono diverse leggende sulla loro origine: alcuni sostengono addirittura che siano stati inventati da un locandiere ispirato dalla bellezza dell'ombelico di una donna. Tradizionalmente, i tortellini sono farciti con una miscela di carne di maiale, prosciutto crudo, mortadella, Parmigiano Reggiano, uova e spezie. Sono un vero e proprio simbolo della tradizione gastronomica italiana, infatti vantano il marchio PAT (Prodotto Agroalimentare Tradizionale).*

## INGREDIENTI

• tortellini

### per il brodo

- 300 g carne bovina
- 150 g pancetta
- 50 g carote
- 50 g sedano
- 50 g cipolle dorate
- 100 g vino rosso
- 300 g passata di pomodoro
- q.b. brodo vegetale
- olio extravergine di oliva
- q.b. sale fino
- q.b. pepe nero



1. Sbucciare la cipolla e tagliarla a pezzettoni. Lavare e tagliare anche una carota grande, la parte bianca di un porro, il pomodoro e il sedano.
2. In una pentola capiente, mettere la carne e coprire con circa 3 litri d'acqua fredda. Aggiungere le verdure, le erbe aromatiche, il chiodo di garofano, i grani di pepe e una manciata di sale grosso.
3. Portare l'acqua a ebollizione a fuoco medio. Quando inizia a bollire, abbassare il fuoco e rimuovere la schiuma che si forma in superficie con una schiumarola.
4. Cuocere a fuoco basso per circa 2-3 ore, senza coperchio, in modo che il brodo si restringa e diventi più concentrato.
5. A cottura ultimata, filtrare il brodo con un colino per eliminare le verdure, la carne e le eventuali impurità. Assaggiare e aggiustare di sale se necessario.
6. Portare ad ebollizione il brodo, salare e versare i tortellini.
7. Spegnerne il fuoco, fare riposare un minuto e servire subito con Parmigiano Reggiano grattugiato a piacimento.

8  
CLASSIFICATA

# La PASTA ALLA NORMA



*La pasta alla norma è un simbolo della cucina siciliana. Il suo sapore un piatto che racchiude l'essenza del Mediterraneo: è, infatti, composta da pasta, melanzane fritte, salsa di pomodoro e ricotta salata, che si uniscono in un'esplosione di sapori e colori. Originaria di Catania, si dice che il nome "alla norma" sia un omaggio all'opera di Vincenzo Bellini, un grande compositore catanese.*



## INGREDIENTI

- 500 g sedani rigati
- 2 melanzane viola
- 8 pomodori ramati
- aglio
- olio extravergine di oliva
- basilico
- q.b. ricotta salata
- 320 g rigatoni
- sale
- zucchero
- pepe
- olio di semi di arachidi (per friggere)

1. Tagliare i pomodori a quadrotti e pulire l'aglio.
2. Soffriggere l'aglio in una padella con olio e.v.o. Aggiungere i pomodori e lasciare ammorbidire per circa 20 minuti con basilico, sale, pepe e mezzo cucchiaino di zucchero.
3. Togliere dal fuoco e passare in un passaverdure. Rimettere sul fuoco e lasciare addensare fino a ottenere la giusta consistenza.
4. Tagliare le melanzane a quadrotti di medie dimensioni e friggerle in olio di arachidi caldo. Scolarle bene per ottenere una frittura asciutta.
5. Cuocere la pasta e scolarla al dente direttamente nel sugo, aggiungendo un mestolo d'acqua di cottura. Mantecare con un giro d'olio a crudo.
6. Servire aggiungendo le melanzane nel singolo piatto con una grattugiata di ricotta salata.



# La PASTA AL PESTO



*La pasta al pesto è un capolavoro della cucina ligure, la cui ricetta risale alla seconda metà del XIX secolo e viene citata dal gastronomo Giovanni Battista Ratto in La Cuciniera genovese. Preparata con basilico, pinoli, aglio, parmigiano e pecorino, questa salsa fresca è diventata un simbolo della tradizione culinaria italiana. La preparazione tradizionale prevede di pestare il basilico a mano nel mortaio, ottenendo una salsa verde brillante. Il formato ideale per il pesto sono le trofie, un formato tradizionale il cui nome il loro nome indica il modo in cui venivano lavorate a mano, formando piccoli nastri arrotolati, ideali per trattenere il pesto.*

## INGREDIENTI

- 350 g trofie fresche
- 30 g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 20 g Pecorino Sardo grattugiato
- 12 g pinoli
- 25 foglie di basilico
- aglio
- olio extravergine di oliva
- sale grosso



1. Lavare e asciugare il basilico.
2. Pestare nel mortaio le foglie. Per semplificare il lavoro, si può partire con poche foglie e aggiungerne piano piano così da sminuzzarle al meglio.
3. Aggiungere i pinoli, poco alla volta, uno spicchio d'aglio a fettine e un pizzico di sale grosso. Pestare fino a ridurre gli ingredienti in poltiglia.
4. Unire i formaggi e mescolare bene. Una volta amalgamati, versare l'olio e.v.o. e lavorare il pesto fino a che raggiungerà una consistenza omogenea e compatta.
5. Cuocere la pasta in acqua bollente e salata.
6. Diluire il pesto con un cucchiaio d'acqua di cottura per renderlo più cremoso.
7. Scolare la pasta e condirla con il pesto, completando con alcune foglie di basilico intere e formaggio appena grattugiato.



# Le ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA



*Le orecchiette alle cime di rapa sono un piatto simbolo della tradizione pugliese, le cui origini risalgono al Medioevo, quando questa pasta tipica veniva preparata nelle zone rurali della regione. La forma delle orecchiette, pensata per trattenere i condimenti, potrebbe avere radici francesi o ebraiche, ma è in Puglia che ha trovato la sua massima espressione. Con l'aggiunta di cime di rapa, aglio, olio e acciughe, questo piatto porta in tavola i sapori autentici del sud Italia, ricchi di storia e tradizione.*

## INGREDIENTI

- 1 kg cime di rapa
- 600 g orecchiette fresche
- 8-10 filetti di acciughe sott'olio
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino fresco
- mollica di pane o pangrattato (facoltativi)
- olio extravergine di oliva
- sale



**1.** Lavare, pulire e tagliare a pezzetti le cime di rapa. Mettere una pentola piena d'acqua salata sul fuoco.

**2.** In una padella, soffriggere gli spicchi d'aglio, il peperoncino sminuzzato e i filetti di acciughe.

**3.** Cuocere le cime di rapa insieme alle orecchiette. A cottura ultimata, scolare e versare nel soffritto insieme a un mestolo di acqua di cottura.

**4.** In un padellino, tostare il pangrattato con un filo d'olio fino a completa doratura.

**5.** Mantecare la pasta in padella con un filo d'olio e servire ricoprendo con il pangrattato tostato.





qualità, gusto e piacere

WE LOVE PASTA

in collaborazione con

---



**Touring Club  
Italiano**