

## L'ingrediente che le nonne italiane mettevano nell'acqua della pasta

Autore: Redazione

Data: 20 Marzo 2026



C'è un gesto che riemerge dalle cucine di una volta. Accanto al sale nell'[acqua della pasta](#), alcune nonne italiane aggiungevano una piccola quantità di **bicarbonato di sodio**. Non era un'abitudine diffusa ovunque, ma una pratica legata a contesti familiari e territoriali precisi.

Questo dettaglio racconta molto del modo in cui si cucinava. Ogni scelta nasceva dall'esperienza diretta. Non esistevano manuali, ma gesti ripetuti e tramandati. Il [bicarbonato](#) rientrava in questo sistema di conoscenze pratiche.

### Una scelta legata alla consistenza

Il motivo dell'aggiunta non riguarda il sapore. Il **bicarbonato** agisce sull'acqua modificandone l'equilibrio chimico. In termini semplici, la rende più alcalina.

Questo cambiamento produce effetti concreti durante la cottura. La [pasta](#) può risultare più soda e mantenere meglio la struttura. In alcune preparazioni, soprattutto casalinghe, questa caratteristica veniva ricercata.

Non si tratta di un intervento di poco conto. Se la quantità aumenta, il risultato cambia in modo evidente. La consistenza diventa più compatta, ma il gusto può risentirne. Per questo le nonne dosavano “a occhio”, basandosi sull’esperienza.

Chi cucinava non parlava di pH o reazioni chimiche. Eppure, conosceva bene gli effetti delle proprie azioni. La cucina tradizionale italiana si fonda su questo approccio. Si osserva, si corregge, si ripete. Ogni dettaglio ha un senso preciso, anche quando non viene spiegato.

La gestione dell’acqua della pasta era centrale. Il momento in cui salare, la quantità, il controllo del bollore. Tutto contribuiva al risultato finale e il bicarbonato rappresentava un’aggiunta mirata, non una regola.

## Cosa cambia davvero nell’acqua della pasta

Aggiungere ingredienti all’acqua non produce lo stesso effetto. Il **sale** resta indispensabile. Serve a insaporire la pasta dall’interno e va inserito quando l’acqua bolle.

Il **bicarbonato**, invece, interviene sulla struttura. Può rendere la pasta più resistente alla cottura, ma non migliora il gusto. Per questo motivo non sostituisce il sale e non va usato in modo automatico.

Quando si utilizza solo acqua e sale, come avviene nella maggior parte dei casi oggi, si ottiene un risultato equilibrato. La **pasta industriale**, infatti, è progettata per mantenere la cottura senza bisogno di interventi aggiuntivi.

Capire queste differenze permette di scegliere in modo consapevole. Non esistono scorciatoie universali, ma strumenti da usare quando servono.

## Tradizione e cucina moderna: cosa resta

Oggi questo trucco è quasi scomparso. Non perché sia sbagliato, ma perché è diventato meno necessario.

Le tecniche industriali hanno cambiato la pasta. Le farine, i processi di essiccazione e i controlli di qualità garantiscono una buona tenuta in cottura.

Resta però il valore della tradizione. Quel gesto racconta un modo di cucinare attento, preciso, costruito nel tempo.

Riprenderlo ha senso solo in contesti specifici. Ad esempio, in preparazioni artigianali o quando si cerca una consistenza diversa dal solito.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/ingrediente-nonne-italiane-acqua-pasta/>

Generato il 14/04/2026