

Вкус Италии, или все о пасте

То, что у нас принято считать макаронами, в Италии называют “паста”. Макароны же — лишь один из ее видов, зато настолько популярный, что в мире за итальянцами закрепилось прозвище “макаронники”, на что те совершенно не обижаются и даже гордятся, что придумали более ста разновидностей пасты.

“БРАК” ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

О происхождении слова “макароны” существует легенда: в XVI веке владелец некоей таверны под Неаполем готовил для посетителей их излюбленную пасту, но в отличие от тысяч прочих поваров придавал своим изделиям разную форму и придумывал забавные названия: “Собачий ушки”, “Кудри священника”... Однажды хозяйская дочурка, играя с тестом, свернула его в длинные тонкие трубочки и развесила на веревке для белья. Чтобы не пропадать добру, находчивый трактирщик “брак” сварила, полил томатным соусом и подал гостям. Клиенты были в восторге. Хозяин быстро разбогател и построил первую в мире фабрику по производству новинки. А поскольку звали удачливого предпринимателя Марко Арони, то и блюдо его получило имя — макароны.

ПАСТА В ЗАКОНЕ

Для настоящей пасты применяют исключительно муку твердых сортов пшеницы, воду и... ничего больше (в Италии, Франции и Греции это даже закреплено законодательно). Такая мука гораздо крупнее обычной и больше похожа на манную крупу. И цвет у нее не белый, а солнечно-желтый. На пачке готовых изделий ищите надписи “Группа А, 1-й класс” либо “Изготовлено из пшеницы твердых сортов” (то же самое только по-итальянски *semolina di grano duro* или просто *durum*). Все остальное не паста, а недоразумение.

НА ЗДОРОВЬЕ

Паста — отличный источник витаминов группы В и минеральных веществ: калия, кальция, фосфора, железа и магния. К тому же содержит в два раза больше полезной клетчатки, чем изделия из очищенной муки, а также аминокислоту триптофан, которая избавляет от депрессии и помогает быстрее заснуть. Всего одна небольшая порция с оливковым маслом способна снять желудочные или кишечные колики. Но чтобы паста стала целебной, не смешивайте ее с животными жирами.

ФОРМЕННАЯ ЕДА

“Хотите похудеть — ешьте пасту”, — заявила однажды Софи Лорен. И была права. В списке продуктов, содержащих жиры, она находится на одном из последних мест — всего 8 г на 100 г продукта. Углеводов в ней примерно столько же, сколько в гречневой, кукурузной или ячневой крупе — 74 г на 100 г (или шестая часть дневной нормы). А энергетическая ценность стограммовой порции — именно столько диетологи рекомендуют съедать за один раз — не более 220–270 ккал. Так что ешьте, не опасаясь за фигуру. Только с сыром не переусердствуйте: сто граммов любого твердого запросто накиннут вам еще 300–500 ккал. А для вкуса в готовое блюдо достаточно добавить одну столовую ложку тертого сыра.

ФОТО: STOCKFOOD/ФОТОДОМУА

Если бы всю пасту, которую за год съедают итальянцы, превратить в единственную макаронину, то ее длина составила бы 600 миллионов километров. Хватило бы обмотать Землю по экватору 15 тысяч раз.

ЦВЕТОМАСКИРОВКА

Не опасайтесь разноцветной пасты! Необычную окраску продукту придают не химические, а природные красители. Например, зеленую, или *pasta verde*, получают при помощи добавок из шпината; красную, или *pasta rossa*, — благодаря моркови, реже помидорам. Фиолетовый окрас *pasta viola* придает свекла, а оранжевой краской с *pasta arancione* делится зимняя тыква. Есть даже черная паста — *pasta nera*. Этот цвет ей дают чернила кальмара или морской каракатицы.

ИДЕАЛЬНАЯ ПАРА

У итальянцев паста — это самостоятельное блюдо. Но неперенное дополнение к ней — соусы.

С жидким сырным или томатным подают:



■ ригатони ■ пенне

С густыми мясными типа болоньез готовят:



■ фузилли ■ люмаке

С овощным на основе помидоров предлагают:



■ фарфалле ■ кончилиони

Соусом песто заправляют:



■ тальятелле

А вот тонкие и длинные спагетти — настоящие универсалы. Их едят с любым соусом и даже просто с оливковым маслом, специями и травами. ➔



Настоящую пасту не промывают — с водой уйдут многие питательные вещества.

БОЛЬШОЕ ПЛАВАНИЕ

“Паста любит плавать”, — эту фразу итальянские мамы с детства твердят своим дочерям. Золотая формула приготовления — 100:10:1, то есть на 100 г продукта берется 10 г соли и 1 литр воды. Но каждый вид требует своего подхода. Короткие следует засыпать медленно, чтобы они не слиплись в ком на дне кастрюли. Свитые в клубок распутывают сразу же, как только опустили в воду. Спагетти и другие ее длинные виды кладут в воду, не разламывая, веером, и когда они размячатся, аккуратно прижимают до полного погружения.

- Опустите пасту в кипящую подсоленную воду, максимально увеличьте огонь, доведите до кипения и перемешайте.
- Уменьшите огонь и продолжайте варить, помешивая каждые две-три минуты.
- Паста готова, когда она уже мягкая, но еще упругая.
- Снимите кастрюлю с огня, добавьте стакан холодной воды, чтобы прекратить кипение, и слейте лишнюю жидкость.

**НИКОГДА НЕ ЗАКРЫВАЙТЕ
КАСТРЮЛЮ С ГОТОВЯЩЕЙСЯ
ПАСТОЙ — СБЕЖИТ
ОБЯЗАТЕЛЬНО**

НАЧИНКА С ФАНТАЗИЕЙ

Блюда из пасты вкусны, красивы и вдобавок легки в приготовлении. Но если хотите чего-то более оригинального, чем с тертым сыром или томатным соусом, попробуйте ее фаршировать, тушить или запекать в духовке. Итальянцы даже составили особый список наиболее подходящих для этого продуктов. Вот он: помидоры, лук, баклажаны, кабачки, цветная капуста, грибы, чеснок, базилик, паприка, лимон, сыр, сливки, яйца и морепродукты. Сочетая их между собой, можно приготовить несчетное количество блюд — каждый день что-нибудь новенькое! Мы рекомендуем...



Фаршированные каннеллони

Рецепт рассчитан на 4 порции

500 г каннеллони (полые трубочки). Можно заменить тортеллони (похожи на полуоткрытые пельмени) или кончилиони (большие ракушки); 500 г морского коктейля — мелконарезанные очищенные креветки, кальмары, крабы и мидии; 1 корень сельдерея; 1 давленый зубчик чеснока; 400 мл белого вина; 1/4 стакана тертого сыра пармезан; 1 пучок мелкорубленной петрушки; тертая цедра 1 лимона; 2–3 ст. л. оливкового масла; соль и черный свежемолотый перец — по вкусу.

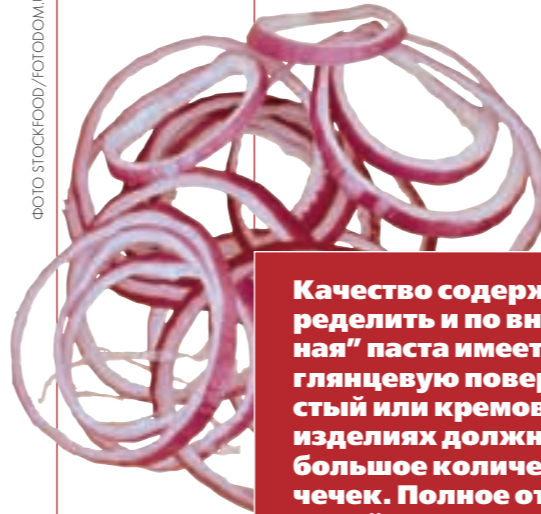
Приготовьте фарш

Слегка обжарьте мелко нарезанный корень сельдерея и чеснок в сотейнике с оливковым маслом, добавьте морской коктейль, залейте белым вином, посолите, поперчите и потушите еще десять минут.

Приготовьте пасту

Отварите каннеллони, слейте воду, разложите трубочки на сухом полотенце и наполните фаршем из морепродуктов. Поместите их на слегка смазанную оливковым маслом форму, посыпьте смесью тертого пармезана, лимонной цедры, тимьяна, петрушки и поперчите. Запеките в предварительно разогретой до 200° С духовке в течение 10 минут.

ФОТО: STOCKFOOD/PHOTODOM.UA, АВТОР ТЕКСТА: ОЛЬГА ОЗОЛИНА



Паста карбонара

Рецепт рассчитан на 4 порции

250 г спагетти;
2 ст. л. оливкового масла;
100 г бекона;
200 мл 30-процентных сливок;
2 яичных желтка;
50 г тертого пармезана;
2 зубчика давленого чеснока;
2 веточки мелкорубленной петрушки;
соль, свежемолотый перец — по вкусу.

Приготовьте соус

Взбейте венчиком яичные желтки со сливками и половиной тертого пармезана.

Приготовьте пасту

Отварите пасту в подсоленной воде и отцедите, оставив примерно 50 мл. Нарежьте бекон полосками и обжарьте в оливковом масле в течение пяти минут в глубокой сковороде, добавьте чеснок и пассируйте еще пять секунд.

Положите спагетти, хорошо перемешайте, потушите одну минуту и выключите огонь. Влейте соус, быстро перемешайте, чтобы яйца не схватились. Посыпьте оставшимся сыром, зеленью, посолите и поперчите. Подавайте блюдо горячим.

Качество содержимого пачки можно определить и по внешнему виду. “Правильная” паста имеет гладкую, практически глянцевую поверхность, ровный золотистый или кремовый цвет. На самих изделиях должно присутствовать небольшое количество черных и белых точек. Полное отсутствие белых вкраплений или слишком уж пятнистые макароны — признак “не той” муки. И наконец, излом каждой макаронины должен быть полупрозрачным, как цветное стекло, а в пачке — ни крошек, ни муки.



ФЕЙЕРВЕРК ВКУСОВ

Летом мы стараемся чаще выбираться на природу. На свежем воздухе аппетит появляется быстро, так что шашлык становится обязательной программой любого пикника. А где шашлык — там и кетчуп. Даже трудно представить, что всего пару десятков лет назад мы фактически не знали такого продукта. Сейчас без него не обходится ни одна украинская хозяйка. Ведь кетчуп придает особый вкус не только блюдам из мяса или птицы, но и служит отличным дополнением к различным подливкам и соусам. Сегодня в магазинах и супермаркетах нам предлагается широкий ассортимент кетчупов. Но какой предпочесть? Мы рекомендуем исходить из принципа натуральности. Например, компания “Чумак” для производства всех видов кетчупа использует только самые спелые херсонские помидоры, переработанные уже спустя четыре часа после сбора урожая. Благодаря специальной термообработке они сохраняют все полезные свойства томатов и при этом не содержат консервантов. Вот уж действительно — с поля к столу. Кстати, именно эта торговая марка ввела понятие “кетчуп” в обиход украинцев и вот уже на протяжении 15 лет неизменно держит высокие стандарты качества. Побалуйте себя целым фейерверком разных вкусов и добавьте яркости вашим любимым блюдам с помощью нежного “Лягідного”, классического “Томатного”, острого “Чілі”, сладковатого “3 паприкою”, пряного “Часничного” и традиционного со специями “До шашлику”. Где бы вы ни собирались — за семейным столом или на природе, — кетчупы “Чумак” составят хорошую компанию любым угощениям!



Светлана ГОНЧАРЕНКО