

НАДЯ ПЕРИ

ВСИЧКИ СПАГЕТИ

В една книга

***ЗА ВСИЧКИ, КОИТО
ОБИЧАТ ПАСТА***



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



ЖИВЕЙ ДЪЛГО!



Превърни начина си на хранене в начин на живот!



ВСИЧКИ СПАГЕТИ В ЕДНА КНИГА

© Надя Пери и
Хомо Футурус
© Боян Байчев, корица
© Хомо Футурус, 2009

Българска, първо издание
Редактор Емилия Поптодорова
Компютърна обработка
и дизайн Радостина Шекова

Всички права запазени Формат 108/84/32, печатни коли 6

Всички книги на **Хомо Футурус** можете да закупите в
Книжна борса „Искър“, ул. „Поручик Христо Топракчиев“ 11,
трамвайна (№ 20) и жп спирка „Гара Искър“

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43
www.homofuturus.store.bg, e-mail: futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



Видове спагети и макаронени изделия



Малки макаронени
фигурки (капелети)



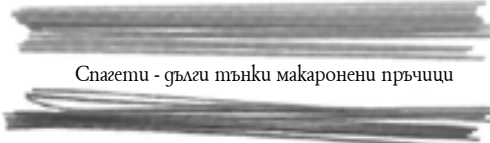
Спирали (фусили) - дълги спираловидни макарони



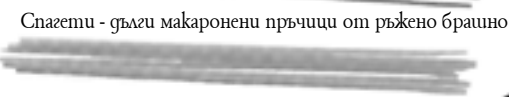
Макаронени фигурки:
мидички, животинки
и др.



Макаронени
перпурки или
папионки



Спагети - дълги тънки макаронени пръчици



Спагети - дълги макаронени пръчици от ръжено брашно



Орзо оризовидни
макарони
или кускус

Дълги плоски макарони (линзуине)



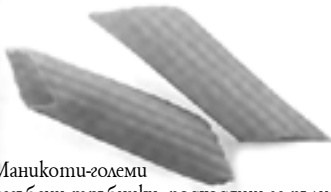
Лазаня-
назъбени плоски макаронени правоъгълници



Макаронени
лентички на панделка
(талятеле)



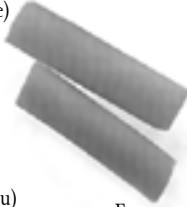
Широки макаронени
лентички с яйца



Маникотти-големи
назъбени тръбички, подходящи за пълнене



Къси макаронени
тръбички (ригатони)



Големи гладки къси
тръбички, подходящи за
пълнене(канелони)



Макаронени миди с
различни размери



Цветни макаронени
зеленчукови спирали



Колела
(макаронени
фигурки)



Пене-къси и
тънки макаронени
тръбички



ПРЕДГОВОР

Малко история

Макаронените изделия, известни не само в Италия, а и в много други страни повече като паста, се приготвят по различни начини и имат дълга история. Появили са се толкова отдавна, че не е възможно да се определи точната дата на създаването им, но данните за тях датират отпреди около 4000 години.

Според историците три древни цивилизации са познавали пастата – етруските, арабите и китайците. На стенописи в египетски гробници може да се види фиде. Барелефи на етруска гробница в некропола в „Бандитачи“ изобразяват уреди за правене на макарони. Вероятно и римляните са възприели в кухнята си това изделие. Многовековни традиции за приготвяне на различни видове паста имат Китай и Япония. В Европа освен в Италия макаронените изделия са много застъпени в немската, австрийската, унгарската и гръцката кухня. Познати са толкова много разновидности, че във всяка страна има едно общо наименование, което обединява характерните за съответната кухня макаронени изделия. В немската и австрийската кухня например те са известни като *nudeln*, а в италианската – „паста“. Именно последното е станало нарицателно и е навлязло и в кулинарната терминология на много други народи.

Откъде произхожда това най-популярно обобщаващо наименование за различните видове макаронени изделия? На италиански език думата „паста“ означава тесто. В Италия са познати над 300, а според някои и 500 вида паста, но се предполага, че само 50 са придобили по-широка известност и сред тях са макароните, спагетите, лазанята и др. – всички, приготвени от основно тесто за паста.

В Италия макаронените изделия се произвеждат от твърди сортове местна пшеница, благодарение на което са станали национално ястие. Те са продукти с ниска калоричност, които

помагат на организма да поддържа стабилно нивото на кръвната захар, тъй като въглехидратите в тях се усвояват бавно и постъпват в кръвта продължително време. Освен това са богати на витамини от групата В и на растителни белтъчини. Благодарение на голямото количество фибри те подпомагат лесното изхвърляне от организма на шлаките, токсините и солите на тежките метали. Някои видове са с яйца, а други – без яйца. Формата и цветът на пастата са многообразни, като непрекъснато се въвеждат нови, например с цвекло, коприва, див чесън и т.н. В нашите магазини се продава богат асортимент от паста, но често надписите на опаковките им са на италиански език и невинаги са разбираеми. Затова по-долу ще охарактеризираме най-често срещаните и най-популярни видове.

Видове паста

Гночи – гребни изделия с форма на охлювчета или раковинки.

Елише – спирали, които бързо попиват течностите и се сервират като гарнитура с различни сосове. Ефектни са в салати с домати и маруля.

Канелони – големи гладки макаронени тръбички с широк диаметър, подходящи за пълнене с кайма, зеленчуци, настъргано сирене и извара със сушени или зелени подправки. Напълнените канелони се слагат в тавичка и се заливат със сос, поръсват се с настърган кашкавал или кашкавалено сирене и се пекаат във фурната до образуване на червеникава коричка.

Капелети – малки макаронени фигурки, чиято форма напомня шнолки за коса. Изглеждат много ефектни, особено ако са цветни, поради което се използват като гарнитура за месни и зеленчукови ястия. Добре попиват течностите и могат да се сервират с различни сосове.

Конциглионе – раковинки (мидички) с различен размер и цвят, получен с добавянето на сок от спанак или домати. Дребните се използват за супи, а едрите се пълнят с различни продукти.

Кускус – гребни оризовидни макаронени изделия.

Лазаня – най-широкото макаронено изделие. Пропада се като плоски ленти, правоъгълни или квадратни кори. Някои видове не се нуждаят от предварително варене за ястията, които се пекат. Има и видове, които се варят предварително 10–15 минути. Особено ефектни са цветните кори с добавка на спанак и домати. Всяка лазаня преди запичане се полива с малко сос.

Лингуине – дълги тънки плътни пръчици, подобни на спагети

Люмачине – макаронени изделия за бързо приготвяне под формата на рогчета, поради което често се използват в детското хранене, например за млечни супи. Тъй като се разваряват бързо, не се слагат в зеленчукови и месни супи. Използват се предимно като плънка за пици.

Маникоти – големи назъбени макаронени тръбички, подходящи за пълнене.

Макарони – истинските макарони са дълги тръбички, които за разлика от спагетите са кухи. Варят се цели, без да се напрошава, като се слагат в дълбока тенджерка с вряща вода. Не трябва да се преваряват, защото губят от вкусовете си качества и се превръщат в кашообразна маса.

Мафалге – дълги къдрави ленти, познати и като малката лазаня

Папарделе – широки лентички на спирала.

Пене – къси и тънки макаронени тръбички. Приемат се за универсални – подходящи са за запеканки, рагу и други ястия със сосове, тъй като добре попиват течността и не се разваряват. Използват се също за супи или като гарнитура.

Равиоли – наподобяват руските пелмени. За плънката им може да се използват шунка, сирене или спанак. Пускат се в голямо количество вряща вода и се отцеждат напълно. Сервират се с различни сосове и настърган кашкавал или сирене.

Ригатони – къси и широки макаронени тръбички с равни краища за разлика от пене. Също като тях попиват течностите, не се разваряват и се сервират най-често със сосове, рагу, зеленчукови и месни запеканки, както и със студени салати.

Ротеле – колелца, любими най-вече на децата, тъй като са удобни за ядене. Лесно се набождат и повдигат с вилцата. Много са ефектни в супи, сервират се и с различни пикантни сосове.

Спагети – дълги тънки макаронени пръчици. Те са най-популярните макаронени изделия в целия свят. Постоянно се предлагат нови приспособления за по-лесното им приготвяне. За кулинарната обработка на спагетите най-важното е да не се преваряват, а да останат леко еластични. В напречното им сечение трябва да се вижда бяла точка. Сервират се самостоятелно с различни сосове.

Спагетини – подобни на спагетите, но по-тънки, могат да се заменят с фиде.

Талятеле – макаронени лентички с ширина 1 см, които приличат малко на фиде. Има различни видове, които се различават по ширина и цвят, могат да бъдат и къдрави. Добре се съчетават с гъби, месо, морски деликатеси и печени зеленчуци. По време на варенето обикновено не се разбъркват и внимателно се вадят от тенджерата с решетеста лъжица, така че да напомнят по форма птичи гнезда.

Тортелини – напомнят руските пелмени. Различават се от равиолите по формата си. Дребни са и се съхраняват на сухо място при стайна температура. Сервират се като самостоятелно ястие или като добавка към супи.

Фарфале – в превод от италиански „пеперуда“. Приготвят се по традиционна рецепта и се сервират обикновено като гарнитура към пикантни ястия от зеленчуци или риба.

Фетучини – дълги лентички подобни на талятеле, но по-тесни – 0,5 см.

Фусили – дълги спираловидни макарони. Не трябва да се натрошават преди кулинарна обработка, а се пускат в дълбока тенджера с вряща вода като макароните. Постепенно омекват и се потапят във водата. Сварените фусили изглеждат много оригинално и се ядат като спагетите, навити на вилцата.

Домашно приготвена паста

У нас най-често се приготвя **юфка**. Тя се прави от бяло или от типово брашно. Разбиват се 20 яйца, прибавят се половин чаша вода, половин чаена лъжичка сол и брашно, колкото поеме, за да се получи умерено твърдо тесто. Меси се, докато почне да пуска мехурчета. Отлежава около час, разделя се на питки, които се разточват на кори с дебелина като тъпата страна на нож. Оставят се да поизсъхнат и се нарязват, като кората се прегъва на няколко гънки, слага се на масата и с остър нож се реже на дълги ивичики. Изсушава се (по възможност на слънце) и след това се препича леко в слаба фурна. Съхранява се в платнена торбичка на сухо място.

Важно условие за качеството на макаронените изделия освен брашното е и времето за сушене при ниска температура. Продаваната на пазара паста е сушена само за няколко часа при висока температура, при което се повлияват и променят качествата на протеина, както и вкусът и структурата ѝ.

Италианците препоръчват следната рецепта за паста.

Тесто за паста

200 г брашно от твърда пшеница, 2 яйца, щипка сол, 1 супена лъжица зехтин

В средата на брашното се прави кладенче и в него се изсипват яйцата, солта и зехтинът. Яйцата се разбиват с вилица, като постепенно се прибавя брашно от страни. След като се изсипе цялото количество брашно, се замесва тесто и се размесва около 10 мин или докато престане да лепне. Завива се в целوفан и се оставя да „почива“ 30 мин, преди да му се придаде желаната форма.

Тестото се разточва върху поръсена с брашно маса на голям правоъгълник с дебелината на хартия. Ако е за талятеле, фетучини или лазаня, се оставя да се изсуши. Кората се слага върху чиста кърпа, така че една трета от нея да пада върху края на масата. Пастата е готова за рязане след 30 минути.

За *талятеле* кората се навива на руло около 8 см и с остър нож се реже на ивици, широки 1 см. След като се нареже, се развива и се оставя да се доизсуши поне за 10 минути.

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

