



Va de pasta italiana

Juan Antonio Fernández

A l'estiu fa més ganes consumir plats frescs i que precisin poc temps de cocció. Per això avui us proposo que elaboreu pasta fresca o pasta italiana vosaltres mateixos, per a després crear amb ella una multitud de plats ben saborosos. A més també us passo les receptes per a fer la pasta de colors i així enriquir més el vostre receptari estiuenc.

Existeixen més de 200 tipus de pastes italianes diferents, tantes que si a n'aquesta suma hi afegim diferents salses i guarnicions, podríem menjar cada dia de l'any un plat de pasta i no el repetiríem cap vegada.

Lasanya, canelons, macarons, espaguetis, raviolis, tortellinis, penne, fusili, rigatoni, en són algunes... Però anem poc a poc.

En primer lloc podem classificar la pasta segons la seva elaboració. Així tenim la pasta a l'ou que es realitza exclusivament amb sèmola, farines i ous de gallina, i posseeix un vistós color groc (sempre segons la qualitat de l'ou que usem). La pasta integral: es tracta d'aquelles que per a la seva producció es fan servir exclusivament fari-

nes integrals. Pasta seca: és la que normalment trobam als comerços ja que degut al seu dessecat previ és molt bona de conservar.

També trobam la pasta fresca. En aquest cas, la seva durabilitat és inferior a la seca, ja que no comporta cap procés d'assecat. Per a la seva conservació és necessari que estigui a la nevera durant pocs dies i necessita una temperatura mitjana no superior als 4°C perquè conservi totes les seves propietats. En aquest tipus de pasta també podem trobar l'artesanal, elaborada sense cap procés mecanitzat.

Un altre grup apart són les pastes farcides. Es tracta de diferents peces de pasta tancada amb algun farcit, essent els més habituals les farcides de carn, formatge o verdures.

Com ja he dit al principi, durant l'elaboració, s'usen fècules i farines que poden ser de diferents cereals, encara que el més comú sigui el blat, també s'utilitza l'espelta, l'arròs, el blat de moro, les castanyes. Un altre punt important és que les farines poden ser refinades, sèmols o com ja he explicat anteriorment, integrals.

I ara que hem conegut els diferents tipus de pasta segons la seva composició, ens podem

Tipus de pastes

- Pasta fresca normal: 500 grams de farina de força; 2 rovells d'ou; 3 ous sencers i sal.
- Pasta fresca verda: 500 grams de farina de força; 70 grams d'espínacs blanquejats (per a blanquejar posau a bullir els espínacs amb aigua ben calenta per espai de 3 minuts, per a posteriorment refredar-los i deixar-los i ben escorreguts); 2 rovells d'ou; 2 ous sencers i sal.
- Pasta fresca negra: 500 grams de farina de força; 3 bosses de tinta de calamars; 2 rovells d'ou; 2 ous sencers i sal.
- Pasta fresca groga: 500 grams de farina de força; 2 rovells d'ou; 3 ous sencers; mitja cullerada (de cafè) de cúrcuma en pols i sal.

ELABORACIÓ:

- Empastau tots els ingredients fins a aconseguir una massa homogènia.



- Deixau-la reposar per espai d'una hora, tapada amb un drap humit. Estirau la pasta molt fina segons la forma desitjada i posteriorment la posau a coure dins un recipient amb abundant aigua bullint amb sal durant uns 8 minuts. No obstant això, comprovau el seu punt de cocció varies vegades durant el procés.

- Ja per acabar refrescau la pasta i emprau-la segons el plat a elaborar.
- Nota: Aquesta pasta es pot guardar dins la gelera uns 2 dies i dins el congelador 1 mes, però l'heu de congelar crua, estirada i per racions, per a facilitar-ne el seu ús.

L'IMPERI ROMÀ VA ACONSEGUIR EXPANDIR EL CONSUM DE LA PASTA PER TOTA LA MEDITERRÀNIA

endinsar a l'ampli món de les pastes segons la seva forma.

Pasta curta com els macarons, penne, fusilli, farfalle, rigatoni o els orecchiette...

De pasta llarga trobam els spaghetti; tagliotelle; vermicelli; fettuccini; parpadelle...

Pasta farcida hi ha els ravioli; tortellini; cappelletti...

Pasta de sopa: Filini; ditaloni; lancette; farfaline; puntine; stelline...

Pel que fa als noms propis de salses: carbonara; arrabiatta; pesto; bolognese; putanesca;

tonno; quattro formaggi (...) i així fins a més de 200 formes i acabaments.

I sempre que parlo d'algun tema, m'agrada pegar mà als llibres i recuperar receptes o idees, diguem-ne, clàssiques. Avui un n'he escollit 3 de publicacions.

Pere d'Alcantara Peña (1823-1906). *La Cuina Mallorquina*. Primera edició 1995 (pàg. 25) dedica un apartat a les pastes i ens diu: «Sempre s'ha d'esperar quan el brou bull per a tirar la sopa dins l'olla o greixonera. Els fideus són cuits en haver pegat tres o quatre bulls, lo mateix que les estrelletes, peixets i altres pastes menudes; però les pastes grosses, com els macarons, burballes, etc. necessiten més temps i s'han de remenar adesiara perquè no s'aferrin; i quan se reti-

ren del foc, han de quedar una estona ran del foc perquè acabïn de coure».

Caty Juan de Corral (1926-2014). *Cocina balear las cuatro estaciones* (1984). En aquest llibre podem trobar múltiples receptes de pasta, però en destacaria una: els fideus amb agulles (Belone Belone) (pàg. 15), per ser un peix poc habitual a les nostres taules. En aquesta recepta d'hivern la cuinera ens prepara un recepta marinera aromatitzada amb una picada de safrà, all, moradux i julivert. També ens diu que si no trobau agulles podeu emprar ratjada, congre o alatxa. Us deixo la recepta completa a <http://www.cuinant.com/ipeixos.html>.

Antoni Tugores (1948) ISBN: 978-84-17113-85-8. En el llibre