

# Содержание

## ПАСТА — МАКАРОННАЯ СТРАНА

Предисловие.....	5
О важном на кухне.....	5

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

Как паста появилась на нашем столе.....	6
Рекомендовано всем.....	12

## ПАСТА И МАКАРОНЫ: ЕСТЬ НЮАНСЫ

Традиции имени.....	14
Как может называться паста.....	15
Какая бывает итальянская паста.....	16
Делаем сами.....	17
Домашняя паста.....	18
Свежая паста.....	19
Сортируем и считаем.....	20

## МАКАРОННАЯ СЛАВА

Идём в музей.....	22
С днём рождения, паста!.....	23

## ПАСТА В РАЗНЫХ СТРАНАХ

Японская стеклянная лапша.....	24
Салат из фунчозы.....	25
Китайская лапша.....	26
Китайский лагман с рёбрышками.....	27
Многоликая паста. Америка.....	28
Со всего света.....	29
Нудлс.....	30
Нудлс с курицей и овощами.....	31
Русская история.....	32
Макароны по-флотски.....	33
Марокко: страна контрастов и... пасты.....	34
Жаркое по-мароккански.....	35

## ПОКУПАЕМ И ГОТОВИМ

О сортах и видах.....	36
Если нужны цветные макароны.....	37
Как правильно выбирать пасту.....	38
Советы поварятам.....	40
Готовы или нет?.....	42
Паста-тесты.....	43
Правильная подача.....	43



## ЛЮБЛЮ СПАГЕТТИ

Как варить.....	44
Как есть.....	45

## ПАСТА + СОУС = ШЕДЕВР

Томатный соус — алла норма.....	46
Домашний соус из помидоров.....	47
Соус, рождённый в море.....	48
Соус маринара.....	49
Молочный соус бешамель.....	50
Базовый рецепт.....	51

## КОЛЛЕКЦИЯ ПАСТА + СОУС

Паста болоньезе.....	52
Тальятелле с соусом болоньезе.....	53
Паста алла карбонара.....	55
Паста с соусом карбонара.....	56
Мак энд чиз.....	58
Макароны с сыром.....	59
Паста с песто.....	61
Феттучине с песто.....	62

## ПАСТА В САЛАТАХ И СУПАХ

Фантазия по-киприотски.....	64
Фарфалле с овощами.....	65
Гаспачо и паста.....	67
Фузилли в овощной заливке.....	68
Греческий салат по-новому.....	70
Паста с овощами и фетой.....	71
Тайский колорит.....	73
Салат с рисовой лапшой по-тайски.....	74
Суп дня из Турции.....	76
Суп с мелкой пастой по-турецки.....	77
Венгерские мотивы.....	79
Суп а-ля уйхази.....	80

## НАЧИНЯЕМ — ЗАПЕКАЕМ

Каннелони.....	82
Трубочки с мясом.....	83
Конкильони.....	85
Ракушки с рикоттой и шпинатом.....	86
Лазанья.....	88
Лазанья с кабачком.....	89
Гофрированные рулетики.....	91
Рулетики из пасты.....	92

## В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как есть спагетти.....	94
Послесловие.....	95



# Предисловие

Когда стали готовить пасту, сказать трудно. Точно известно одно: Италия — страна, где делают этот продукт сотни лет, а первое появление датируется 1154 годом в Сицилии. Кажется, чтобы сытно и с аппетитом пообедать, достаточно отварить пасту, смешать её с соусом и насладиться вкусом. Но что же выбрать: фарфалле, пенне, тальятелле? А может, начинить и запечь конкильони либо порадовать себя супом со стеллини? Нет, раз сегодня воскресенье, лучше приготовить лазанью или каннеллони! Давай путешествовать по чудесному Пасталэнду вместе: познакомимся с его жителями поближе и узнаем о них много нового. Всё самое свежее и вкусное ищи здесь! Будет интересно!

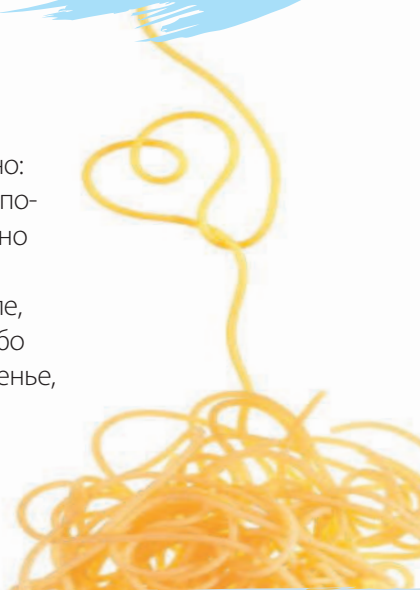
## О важном на кухне

- 1.** Внимательно прочитай рецепт. Продумай, какие продукты, специи, инвентарь и посуда могут понадобиться. Заранее всё подготовь.
- 2.** Если не уверен в своих силах или не знаешь, как сделать что-то из того, что требуется в рецепте, обратись за помощью к взрослым.

**3.** Будь осторожен: работа с ножами, плитой или духовым шкафом требует максимум внимания!

**4.** Часто в рецептах нужно будет что-нибудь потушить, например мясо с овощами. Что это такое? Тушение напоминает варку, только в очень небольшом количестве жидкости. Перед этим продукты обычно обжаривают. Тушить нужно на маленьком или среднем огне, накрыв сковороду крышкой.

**5.** Иногда в ингредиентах встречается перец чили. Он очень жгучий, поэтому работай с ним предельно осторожно! Пока режешь перец, не касайся руками глаз и губ, а потом тщательно вымой руки с мылом. Или попроси взрослых помочь тебе с подготовкой чили.

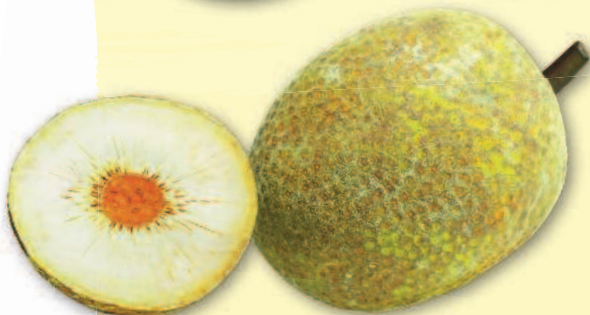


# Как паста появилась на нашем столе



В 1929 году в Америке о Марко Поло написали статью в журнале торговцев макаронами — все стали считать, что путешественник и был тем, кто завёз пасту в Италию.

Легенда гласит: пасту в Европу из Китая привёз Марко Поло в XIII веке. История утверждает, что о макаронах стало известно гораздо раньше. Например, в арабских странах тонкую лапшу готовили уже в V веке. Марко Поло прославился, введя моду на употребление пасты, а из знаменитого путешествия венецианец привёз плоды хлебного дерева — саго.



Бесспорно одно: в XIII веке итальянцы придумали сушить изделия из муки и воды. В таком виде паста дольше хранилась, что очень понравилось солдатам и морякам, которые распространили технологию приготовления сухих макарон по всему свету. Кроме того, именно в Италии отказались от использования мягких сортов пшеницы (из-за неё хлеб быстро черствел и крошился) и перешли на твёрдые.



Очевидно, люди научились делать макароны очень давно — уже в каменном веке они знали о злаках (в частности, пшенице) и умели их выращивать. Первая паста представляла собой изделия из растёртых в муку зёрен, которые смешивали с водой. Как ты понимаешь, выглядели эти «макароны» не очень привлекательно.

То, что паста известна с давних времён, доказывают многие факты. Вот лишь некоторые из них.

- В Египте были найдены наскальные рисунки, на которых показано, как люди делают и едят лапшу.
- В арабских песнях и сказках встречаются упоминания об этом кушанье.
- В Риме готовили лагану (лазанью) уже при своём втором императоре Тибериусе в I веке до н. э.
- Этруски в IV веке до н. э. изобразили посуду для приготовления макарон (её можно увидеть на барельефе в некрополе Бандитачча в Италии).
- Некоторые любители языка уверены: слово «макароны» произошло от итальянского *maccheroni*, которое возникло от греческого *makaria*, что значит «варево из ячменной крупы».



Теорий о происхождении слова «макароны» много, но также интересной кажется сицилийская. Она гласит: «макароны» возникли от диалектного слова со значением «избитые» — намёк на сложность приготовления эластичного, упругого теста.



О том, какой народ придумал ravioli\*, в истории кулинарии единого мнения нет. В Италию они, вероятно, попали из Греции или других средиземноморских стран. Родственниками ravioli являются грузинские хинкали\* и азиатские манты\*.



\*Равиоли — паста, которая напоминает пельмени. Изделия лепят в виде квадрата, полумесяца либо овала, фаршируют мясом, рыбой, грибами и даже шоколадом, а затем отваривают или обжаривают.



\*Хинкали готовят из теста, наполняют пряным рубленным мясом, отваривают и едят руками. Важный элемент — верхушка, которую выбрасывают.

\*Манты лепят из теста, используя в качестве начинки жирный фарш с луком, картофелем или тыквой, и готовят на пару.



Первое точное описание макарон относится к 1154 году. Арабский географ Мухаммад аль-Идриси рассказывал, что в Трабии (недалеко от Палермо) «в изобилии изготавливают продукт в форме шнуров и потом перевозят его повсюду, даже на кораблях».

В Италии паста стала широко известна только в XV–XVI веках. Её подавали лишь в состоятельных домах и только как деликатес, посыпая сахаром либо поливая мёдом. Блюдо было очень дорогим: по стоимости макароны превосходили хлеб в три раза!



**Пасту (как правило, это были длинные трубочки или ленты) в те времена никто даже и не думал есть вилкой. Это делали руками и совсем не считали признаком дурного тона. Сейчас этого делать не стоит — пользуйся столовыми приборами!**



Высокая цена пасты объяснялась ещё и тем, что нужная пшеница (как ты помнишь, для сухих макарон годились только твёрдые её сорта) росла лишь на острове Сицилия и в Апулии (самый каблук итальянского «сапога»), в страну её приходилось привозить. Можно сказать, что макароны сплотили Италию: жители просто требовали, чтобы мелкие княжества объединились в государство и любимое кушанье стало доступно каждому желающему. Когда в её состав была включена Сицилия, пшеница твёрдых сортов распространилась по всему Апеннинскому полуострову. Народ был счастлив.



**Изначально процесс приготовления пасты считался очень трудоёмким: тесто замешивали ногами — таким тугим оно было. Более дешёвыми и доступными макароны сделал технический прогресс. В Неаполе в XVIII веке инженер Чезаре Спадаччини придумал специальную машинку для приготовления пасты — итальянцы вздохнули с облегчением.**



**С восточными обычаями возникла традиция: при приготовлении теста для пасты добавлять в него специи. К слову, на Сицилии до сих пор вместе с солью кладут корицу или шафран.**



Сегодня у итальянцев невероятно много кулинарных пристрастий из-за количества регионов в стране, но все апеннинцы без исключения просто обожают пасту. Именно любовь к макаронам, которые они готовы есть семь дней в неделю, прочно укрепила за жителями «сапога» статус изобретателей этого продукта.



Итальянский плотник Фернандо невероятно любил макароны. Он и привёз их рецепт в Россию.

В Россию паста попала при царе Петре Великом: он часто бывал за границей, чтобы перенять у иностранцев знания, и приглашал в Петербург на службу мастеров, которые строили флот и дома.



Сами итальянцы готовят пасту по старинным рецептам — в этом плане с давних времён мало что изменилось.

# Рекомендовано всем

Кто не любит макароны? Да все просто без ума от них! Особенно дети. Скажем по секрету: взрослые постоянно ели бы пасту сами, но они слишком заняты мыслями о том, что правильное питание — это брокколи, творог, овсянка, куриное филе и большое количество воды. Ну ты понимаешь.



Существует расхожее мнение, что макароны — неперемный враг фигуры. Спешим успокоить всех любителей пасты: она здесь ни при чём. Всё дело — в жирных соусах, которыми щедро заправляют блюдо.

Итальянская актриса и певица Софи Лорен обожает пасту и утверждает, что от неё невозможно поправиться. Нужно только правильно выбрать макароны и приготовить их. Ну и конечно, не увлекаться вкуснятиной по вечерам. Соблюдай во всём меру!

