# Paste de post

E foarte ușor să ții post în Italia, doar că italienii nu țin post, cel puțin nu în felul în care o facem noi, și nu pentru că ar fi mai puțin credincioși sau mult mai păcătoși. Pur și simplu pentru că Biserica Catolică prevede perioada de post, *quaresima*, doar în cele 40 de zile dinaintea Paștelor, și nu toată perioada, ci două zile, în prima miercuri din post, numită și *mercoledì delle ceneri,* și în Vinerea Mare. În plus, pe toată perioada postului, vinerea se mănâncă pește, nu carne, ca un act de penitență.

Există, însă, un alt motiv pentru care e ușor să ții post în Italia, chiar și pe cel rigid și plin de restricții impus de Biserica Ortodoxă. Ai posibilitatea să gătești în fiecare zi o altă rețetă de paste cu legume, fără să te copleșească monotonia culinară, și asta pentru că fantezia bucătarilor italieni nu a avut limite atunci când a inventat sute de feluri de paste, combinate cu orice tip de legume, verdețuri sau zarzavat. Italienii mănâncă paste cu dovleac, cu dovlecel, cu ciuperci, cu linte, cu năut, cu ardei, cu fasole, cu cartofi, cu vinete, cu mazăre, cu conopidă, cu păstăi ecc. Știu că e greu să vă imaginați, spre exemplu, pastele cu cartofi, dar credeți-mă, sunt delicioase, iar copiii innebunesc după ele! Sau pasta cu dovleac, un amalgam savuros de dulce și sărat, sau paste cu fasole, foarte gustoase, chiar dacă nu au ciolan afumat sau vreo bucățică de cârnat.

Dacă vă gândiți că astfel de combinații sunt hipercalorice, aveți dreptate, nu pot să vă contrazic, doar că italienii preferă adesea să pregătească, la prânz, ceea ce ei numesc *piatto unico*, un singur fel de mâncare, care conține carbohidrați și proteine împreună, cum spun ei *il primo* și *il*

*secondo* în aceeași farfurie.  Poate că nu o să credeți dacă vă spun că,  în regimurile de slăbire recomandate de către nutriționiști, există paste cu…fasole sau cu linte, cu condiția ca prânzul să nu conțină altceva și ca pasta să fie fiartă *al dente*. Dietoglogii au stabilit că pasta *al dente* e mai ușor de digerat, pentru că amidonul absoarbe mai puțină apă, în plus, reducând timpul de fierbere se păstrează proprietățile nutritive,  iar indicele glicemic e mai scăzut.

Știu că pare greu de crezut, însă e posibil să mănânci în fiecare zi paste, fără să te îngrași. Mai ales dacă sunt gătite cu legume, fără sosuri elaborate și hipercalorice, rețete simple, cu puține ingrediente, la îndemna tuturor, rețete care fac parte din ceea ce italienii numesc *cucina povera*, *bucătăria săracă*, redescoperită din plin în ultimii ani,  inclusiv de către cei mai importanți chef din Italia.

M-am gândit, așadar, că multe dintre rețetele de paste cu legume (în italiană,  prin *legumi* se înțeleg doar fasole, linte, mazăre și năut) ar putea fi pregătite, ca mâncare de post. Vă garantez că sunt rapide, gustoase și sățioase. În cazul în care postiți doar miercurea și vinerea, iată două rețete pentru această săptămână.

Voi începe cu una dintre preferatele mele:

***Pasta cu dovlecel și ciuperci***

Pregătirea acestei rețete nu vă ia mai mult de 20 de minute din timpul vostru.

**Ingredientele pentru 4 persoane sunt**:

- 350 de grame de pastă
- 2 dovlecei

- 250 de gr de ciuperci champignon
- un pliculeț de vegeta
- o ceapă mică
- piper
- ulei de măsline
- parmezan ras (facultativ, pentru cei care țin un post…catolic, doar fără carne)

Spălați dovleceii și taiați-i, fie cubulețe fie bețișoare, cum vă place mai mult, sau cum e mai rapid. Curățați ciupercile; unii bucătari recomandă să nu le spălați, să le curățati doar cu un prosop ud, pentru că altfel absorb prea multă apă. Dacă vreți, totuși, să le spălați, uscați-le bine cu hârtie de bucătărie, înainte de a le tăia felii. Tăiați ceapa mărunt. Într-o tigaie, puneți un păhărel de ulei de măsline, adăugați dovleceii, ciupercile și ceapa, lăsați-le vreo două minute pe foc, amestecând mereu. Adăugați apoi un pahar de apă, piperul și pliculețul de vegeta. Eu vă recomand să fierbeți înainte vegeta într-o oală mai mică, ca și cum ați pregăti o supă, și să o vărsați, treptat, pe măsură ce legumele din tigaie se usucă.

Între timp, fierbeți pastele, al dente, nu uitați să puneți sarea doar când începe să fiarbă apa, pentru că se știe că apa sărată fierbe la o temperatură inferioară a celei fără sare. În plus, vor rămâne pe oala în care ați fiert pastele urme albe de sare, care vor denatura procesul de fierbere pe viitor.Strecurați pastele și amestecați-le în tigaie cu dovleceii și ciupercile. Dacă legumele s-au uscat prea mult,

adăugați un pic din apa în care au fiert pastele, pentru a se omogeniza mai bine. În final, se poate pune un pic de parmezan ras deasupra, dar vă garantez că sunt gustoase și fără parmezan.

A doua rețetă e preferata verișoarei mele Mia, care ar fi mâncat doar ***Paste cu vinete***, atunci când a fost în Italia.

**Ingrediente pentru 4 persoane:**

- 350 grame de pastă (cele mai potrivite sunt *penne rigate*, pentru că se amaglaează mai bine cu vinetele)
- 2 vinete medii
- 350 de grame de pomodorini (cherry). Roșiile pot fi înlocuite cu sos de roșii, dar trebuie adăugat doar când vinetele sunt aproape gata, altfel se înmoaie prea tare
- o ceapă
- sare
- piper
- frunze de busuioc proaspăt
- ulei de măsline

Se spală vinetele, se taie în felii și apoi în cubulețe, de mărime medie. La Napoli se recomandă ca, după ce sunt tăiate, să fie puse într-o strecurătoare pentru pastă, sărate cu sare groasă, cu un capac greu deasupra, pentru a face presiune, în acest fel vor pierde din gustul amar.

Între timp tăiați ceapa mărunt și tăiați în patru roșiile. Într-o tigaie puneți două linguri de ulei de măsline, adăugați ceapa, iar când e ușor rumenită, vinetele. Lăsați-le să se coacă, sub capac, la foc redus, vreo 15 minute, fără să mestecați prea des, pentru că altfel vă iese un purè de

vinete. Puneți roșiile cherry sau sosul de roșii (aproape de final) și lasați-le pe foc 10 minute. Adăugați piperul și sarea, nu înainte de a gusta, pentru că vinetele au fost deja sărate, când le-ați pus în strecurătoare. Amestecați pasta, fiartă *al dente,* în tigaie cu vinetele și roșiile și amestecați bine, adăugând un pic de apă în care au fiert pastele, dacă vinetele s-au uscat prea tare.

În final puneți foile de busuioc și un fir de ulei de măsline. Cei care mănâncă brânzeturi în post, pot adăuga cubulețe de *provola* sau caș afumat și parmezan ras. Verișoara mea Mia e convinsă că *provola* e cea care dă un gust unic pastelor cu vinete, însă sunt sigură că sunt bune și fără parmezan sau provola.

Lunea viitoare vă aștept cu alte rețete de paste de post, simple, rapide și delicioase. Și spun asta din proprie experiență!