“Buongiorno Italia, gli spaghetti al dente”

“Pasta al dente” e un concept de bază al bucătăriei italienești, e atât de important încât apare și în cântecul lui Toto Cutugno “L’Italiano”. Pasta nu trebuie să fie nici crudă nici prea fiartă, când o gustați să vedeți dacă e fiartă trebuie să o “auziți” între dinți. În ceea ce privește spaghetti există o metodă simpatică și originală care vă ajută să înțelegeți că sunt fierte “al dente”: luați un fir de spaghetti și dați-l de pereți, dacă rămâne lipit, înseamnă că e fiert.

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. Orice regim de slăbire în Italia are la bază faimoasa dietă mediteraneană (declarată patrimoniu Unesco), cu condiția ca pastele să fie fierte “al dente”. Adesea când sunt în țară și merg la cină la prieteni, decid să gătească în cinstea mea paste. De obicei nu critic, observ doar, pentru că nu vreau să par arogantă. Iată două greșeli fundamentale: prima, sarea se adaugă doar în momentul în care apa începe să fiarbă, 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. A doua greșală pe care trebuie să o evitați: nu spălați pasta după ce o luați de pe foc, pentru că pierde stratul de amidon indispensabil nu numai pentru o bună digestione a pastelor, dar și pentru amalgamarea lor cu sosuri. Pasta se clătește doar dacă o serviți rece, sub formă de salată. Iată alte secrete care vă vor ajuta să gătiți pastele așa cum cere tradiția italiană:

- Alegeți forma pastelor in funcție de sosul cu care

doriți să le gătiți. Dacă pastele sunt groase, sosul trebuie să fie consistent și bogat. Pentru spaghetti, e de preferat să le gătiți doar cu ulei sau unt și brânză, macaroanele subțiri și scurte zite, le puteți găti cu ragu de carne, smântână sau ciuperci. Dacă ați ales pasta scurtă și groasă, e de preferat să o gătiți la cuptor..

- Un alt aspect important este modul de fierbere a pastelor. Pasta trebuie fiartă în apă multă, într-o oală largă și nu foarte înaltă, astfel încât căldura să iradieze uniform. E important să nu umpleți prea tare oala cu apă, pentru că in timpul fierberii, pastele își măresc de trei ori volumul.
- Puneți pastele doar după ce apa a început să fiarbă, iar în momentul în care pastele încep să fiarbă, dați focul mai mic
- Pentru ca pastele să fiarbă uniform amestecați tot timpul, cu furculiță de lemn, iar dacă gătiți pastă cu ou, e indicat să adăugați o lingură de ulei în apa în care fierbe
- Dacă rețeta cere ca pastele să rămână câteva minute pe foc într-o tigaie în care să le amestecați cu sosul, nu le strecurați de tot, astfel incât se vor amalgama mult mai bine.