

CUPRINS

Pastele înseamnă Barilla	pag.	6
Pastele: mândria și spiritul Italiei	pag.	8
Paste cu legume	pag.	15
Bavette alla Puttanesca	pag.	16
Cavatelli cu piure de bob și pâine prăjită	pag.	18
Cellentani cu pesto roșu (sicilian)	pag.	20
Farfalle cu sos alb de vinete	pag.	22
Fusilli cu pesto de rucola	pag.	24
Fusilli din cereale integrale cu mazăre	pag.	26
Salată mediteraneeană cu paste ruote	pag.	28
Orecchiette cu frunze de nap	pag.	30
Penne rigate all'arabbiata	pag.	32
Pîpe rigate cu rucola și cartofi	pag.	34
Reginette cu ciuperci	pag.	36
Spaccatelle cu tocăniță de legume	pag.	38
Vermicelli cu sos de roșii	pag.	40
Vermicellini cu usturoi, ulei de măsline și ardei iute	pag.	42
Paste cu pește	pag.	45
Bavettine cu scoici de râu, în sos alb	pag.	46
Paste siciliene de casă cu anșoa și fenicul sălbatic	pag.	48
„Cochilii” cu merluciu, bob și măsline	pag.	50
Fusilli cu somon și roșii cherry	pag.	52
Gnocchetti sarde cu biban de mare și sos picant	pag.	54
Salată de penne din cereale integrale cu ton	pag.	56
Paste linguine cu fructe de mare	pag.	58
Maniche rigate medii cu scoici și năut	pag.	60
Maniche rigate medii cu fructe de mare și ciuperci	pag.	62
Sedanini rigati cu midii și suc de roșii	pag.	64
Spaghete cu cerneală de calmar	pag.	66
Spaghete din cereale integrale cu creveți	pag.	68
Spaghete cu bottarga	pag.	70
Trenette cu dovlecel și pește-spadă afumat	pag.	72

Paste cu carne	pag.	75
Bucatini all'amatriciana	pag.	76
Fusilli cu speck și cicoare italiană	pag.	78
Gramigna cu cârnați și sos de ardei gras	pag.	80
Penne lisce cu șuncă și dovleac	pag.	82
Rigatoni cu cârnați și șofran	pag.	84
Sedani rigati cu șuncă de parma și oțet balsamic tradițional	pag.	86
Spaccatelle cu ciuperci, bresaola și rucola	pag.	88
Spaghete alla carbonara	pag.	90
Vermicelli alla gricia	pag.	92
Ziti rupte cu sos de la 4 feluri de carne	pag.	94
Paste cu brânză	pag.	96
Bucatini cu brânză și piper	pag.	98
Castellane cu anghinare și brânză pecorino	pag.	100
Cavatelli alla crudaiola	pag.	102
Gnocchi din griș cu ricotta	pag.	104
Salată Margherita cu paste castellane	pag.	106
Salată de „miniscoici” cu gorgonzola, pere și nuci	pag.	108
Penne medii alla norma	pag.	110
Penne rigate mici cu piure de sparanghel și parmezan	pag.	112
Pipette rigate cu conopidă	pag.	114
Tortiglioni cu 4 feluri de brânză	pag.	116
Tortiglioni din cereale integrale cu brânză de capră și roșii uscate	pag.	118
Trofie liguri cu pesto	pag.	120
Index alfabetic al rețetelor	pag.	122
Index alfabetic al ingredientelor		

PASTELE ÎNSEAMNĂ BARILLA

POVESTEA STRĂVECHE ȘI ÎN ACELAȘI TIMP FASCINANTĂ A PASTELOR S-A RĂSPÂNDIT DE-A LUNGUL ȘI DE-A LATUL PENINSULEI ITALICE. DE LA PRIMELE REȚETE DE PASTE PROASPETE, DATÂND DIN PERIOADA ETRUSCĂ ȘI DIN EPOCA ROMANĂ, PÂNĂ LA PASTELE USCATE SICILIENE DIN EVUL MEDIU ȘI DE LA DOCUMENTE DIN PERIOADA RENAȘTERII PÂNĂ LA MARILE COMPANII PRODUCĂTOARE DE PASTE DIN LIGURIA ȘI NAPOLI, ITALIA ȘI-A LEGAT, INDUBITABIL, RENAMELE DE SAVUROASELE PASTE. FIECARE MODIFICARE A GUSTURILOR A ADUS DUPĂ SINE O EVOLUȚIE A TEHNOLOGIEI DE FABRICAȚIE, RECIPROCA FIIND, DE ASEMENEA, ADEVĂRATĂ ȘI CÂT SE POATE DE BINE ASIMILATĂ DE ITALIENI.

6

ISTORIA PASTELOR ESTE STRÂNS LEGATĂ DE CEA A COMPANIEI BARILLA ȘI DE CEA A FAMILIEI CARE A DAT CELEBRUL NUME DE PRODUCĂTOR. ÎN 1553, UN DOCUMENT FACE REFERIRE LA UN OARECARE OVIDIUS BARILLA, PE CARE ÎL NUMEȘTE „MAESTRU AL ARTEI ALBE” DIN ORAȘUL PARMA. EXPERIENȚA ȘI ABILITĂȚILE SALE AU FOST TRANSMISE, DIN GENERAȚIE ÎN GENERAȚIE, PÂNĂ LA PIETRO BARILLA SENIOR, CEL CARE A DESCHIS PRIMUL MAGAZIN PENTRU PÂINE ȘI PASTE, ÎN 1877. DE AICI A PORNIT ȘI S-A DEZVOLTAT CEA MAI MARE COMPANIE DIN LUME CARE COMERCIALIZEAZĂ PASTE ITALIENE, UN ADEVĂRAT AMBASADOR AL GASTRONOMIEI DIN PENINSULĂ ÎN PESTE 100 DE ȚĂRI.

ACEASTĂ CARTE LE PROPUNE CITITORILOR CELE MAI CUNOSCUTE REȚETE TRADIȚIONALE CU PASTE, AȘA CUM SUNT ELE RECOMANDATE DE COMPANIA PRODUCĂTOARE, PESTE TOT ÎN LUME.

PASTELE: MÂNDRIA ȘI SPIRITUL ITALIEI

*... „și mai era acolo un munte întreg de parmezan,
răzăluit de-a gata, deasupra căruia ședea un neam de oameni
care n-aveau altă treabă decât să facă ravioli și macaroane,
pe care să le pună la fiert în supă de claponi, iar mai la urmă
să le arunce la vale, în jos, pe munte”...*

Giovanni Boccaccio, *Decameronul*, Ziua a VIII-a, Povestea a treia
Traducere de Eta Boeriu, Editura Adevărul Holding, 2009

Există ceva mai îmbietor decât un platou cu spaghetti aburinde? Sau ceva mai delicios decât o porție de tortellini, cu acea umplutură delicată și surprinzătoare? Poate fi imaginată vreo supă fără stelutele ei din paste? Greu de crezut! Atât de diverse și de apetisante, pastele și-au cucerit un renume binemeritat în lumea gastronomiei contemporane.

Cine a inventat pastele?

- 8 Așa cum se întâmplă cu multe alte invenții care au marcat istoria omenirii, nici pentru paste nu știm cui trebuie să mulțumim. Ceea ce știm cu siguranță este faptul că nu Marco Polo este cel care, la întoarcerea sa din China, în 1295, ar fi adus pastele în Occident. La vremea respectivă pastele erau deja cunoscute.

Există dovezi evidente ale unui preparat considerat strămoșul îndepărtat al pastelor, cunoscut de-a lungul întregului continent eurasiatic încă de acum 10.000 de ani. Chiar și în acele vremuri îndepărtate, omul cultiva cereale, pe care apoi le măcina, le amesteca, le frământa cu apă și le cocea sau le lăsa să se usuce la soare, pentru a-i conserva proprietățile.

Se pare că etruscii erau deja experți în prepararea și modelarea aluaturilor, dovadă fiind o gamă variată de unelte descoperite în morminte, ustensile identice cu cele folosite astăzi: blatul de frământat, sucitorul de aluat sau roata. Romanii, de asemenea, cunoșteau pastele: Marcus Terentius Varro (116-27 î.Hr.) amintește, încă din primul secol înainte

de Hristos, de *lixulae*, un fel de discuri din făină, brânză și apă, predecesoare ale cunoscutelor gnocchi de azi, în timp ce un bucătar roman pe nume Apicius, în primii ani de după Hristos, descrie procesul fabricării așa-numitelor *lagane*, obținute dintr-un amestec de apă și aluat din făină, uscat și tăiat apoi în fâșii, la fel cum se prepară astăzi lasagna.

Primele dovezi istorice ale producției de paste uscate

Primele dovezi ale producției casnice și industriale de paste uscate au fost identificate în Sicilia medievală. În Trabia, lângă Palermo, pastele sub formă de fâșii lungi erau numite *itrya* (de la termenul arab *itryah*, care însemna „pâine tăiată fâșii”): aceste paste i-au fost prezentate de geograful arab Al-Idrisi regelui Roger al II-lea al Siciliei, în anul 1154.

După ce producția de paste a fost cunoscută și s-a răspândit din Sicilia în Liguria și Campania, apoi spre Napoli și Genova și, mai târziu, în Puglia și Toscana, pe la 1300 au apărut primele companii producătoare de paste și odată cu ele și-a făcut apariția și bine-cunoscuta furculiță, „acea ustensilă ascuțită din lemn”, confecționată special pentru a putea agăța alunecoasele paste proaspăt fierte.

9

În timp ce prin restul Europei lumea a continuat să mănânce cu mâna până pe la 1700, utilizarea tacâmurilor specifice era destul de răspândită în Italia, pentru a savura diversele rețete de paste.

Până la 1600, cărțile de bucate recomandau consumul de paste sub formă de garnitură, pe lângă alte preparate, în principal carne, în special atunci când aceasta era gătită prea uscată. Mai târziu, pastele și-au câștigat dreptul de a fi, în sine, un fel de mâncare, evoluând până la formele care le permit astăzi să fie servite chiar ca fel principal, capabile să furnizeze consumatorului, nu doar carbohidrați, ci și proteine și lipide (grăsimi).

O mândrie națională

Mai târziu, italienii au transformat producția și gătitul pastelor într-o adevărată artă! Încă de la începutul anilor 1700, producătorii de

CASTELLANE CU ANGHINARE ȘI BRÂNZĂ PECORINO

INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE

300 g de paste castellane
4 bucăți de anghinare, curățate și tăiate nu prea mic
60 g de ceapă de apă
60 g de brânză pecorino maturată
50 ml de vin alb sec
50 ml de supă de legume
40 ml de ulei de măsline extravirgin
30 g de pătrunjel tocat
un câțel de usturoi
un arei iute roșu
sare

MOD DE PREPARARE

Căliți ușor anghinarea tăiată felii, în ulei, împreună cu usturoiul, ceapa de apă, ardeul iute, pătrunjelul și puțină sare.
Adăugați vinul alb și lăsați pe foc până lichidul se evaporă complet. Adăugați supa de legume și lăsați pe foc alte 10 minute.
Fierbeți pastele al dente, în apă sărată. Scurgeți-le și turnați-le peste sos. Garnisiți totul cu felii de brânză.
Această rețetă se poate prepara și cu penne rigate.

100



Perioada de preparare: 45 de minute + durata de fierbere a pastelor: 9 minute
Nivel de dificultate: ușor



CAVATELLI ALLA CRUDAIOLA

INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE

300 g de paste cavatelli
400 g de roșii curățate de semințe și tăiate fâșii
120 g brânză cacioricotta rasă
80 ml de ulei de măsline extravirgin
8 frunze de busuioc
un câțel de usturoi tocat mărunt
sare și piper

MOD DE PREPARARE

Puneți roșiile la marinat, în frigider, o oră, împreună cu uleiul de măsline, frunzele de busuioc, usturoiul cu puțină sare și piper.

Fierbeți pastele al dente, în apă sărată. Scurgeți-le și apoi amestecați-le cu marinata.

Înainte de a fi servite, adăugați peste paste brânza cacioricotta rasă.

Această rețetă se poate prepara și cu paste farfalle.

102



Perioada de preparare: 10 de minute + perioada de marinare: o oră + durata de fierbere a pastelor: 9 minute. Nivel de dificultate: ușor



„COCHILII” CU MERLUCIU, BOB ȘI MĂSLINE

INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE

- 300 g de paste „cochilii”
- 250 g de file de merluciu tăiat mărunt
- 200 g de bob, proaspăt
- 200 g de roșii cherry, tăiate în patru
- 50 g de măsline negre fără sămburi și tăiate grosier
- 30 g de ceapă, tăiată mărunt
- 30 ml de ulei de măsline extravirgin
- 20 g de pătrunjel tocat
- patru frunze de busuioc rupte grosier
- un câțel de usturoi
- sare și piper

MOD DE PREPARARE

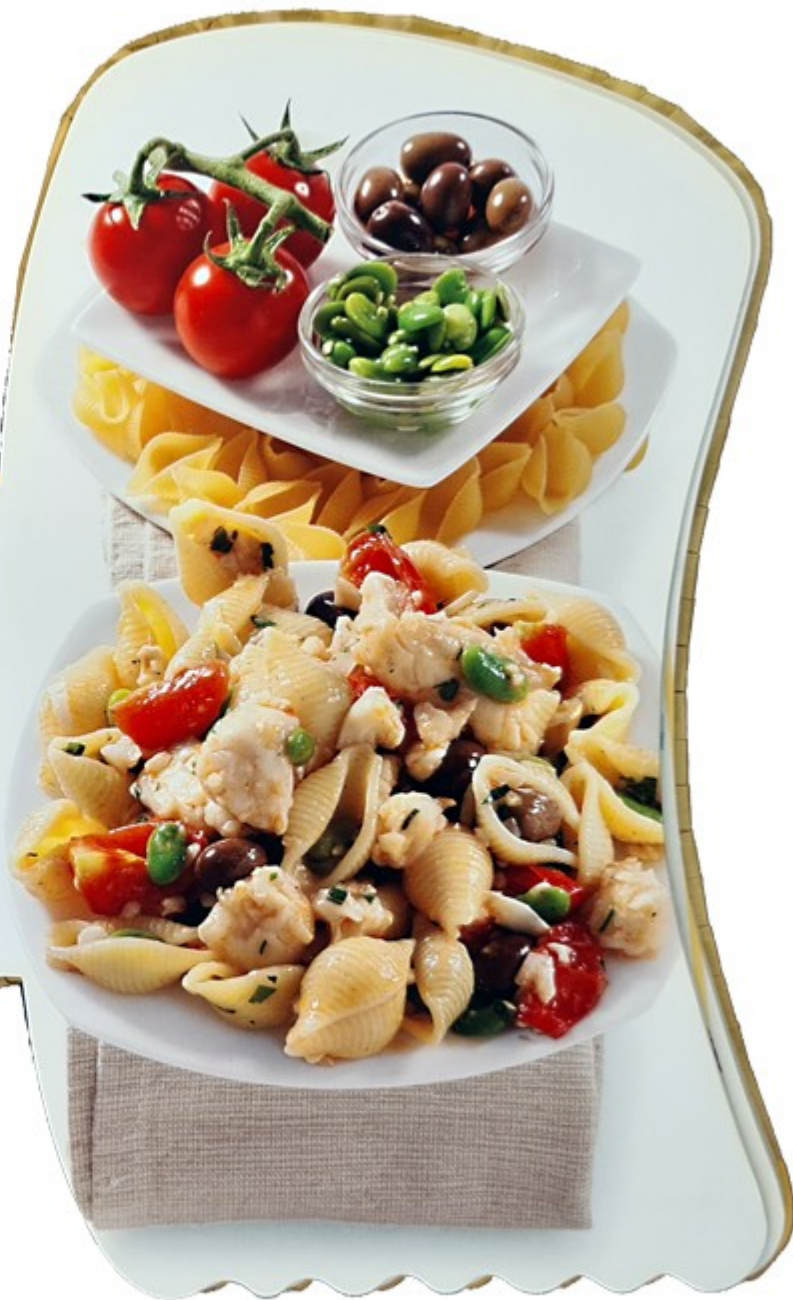
Căliți ceapa și usturoiul într-o tigaie cu ulei, până devin aurii. Adăugați peștele și amestecați un minut, apoi puneți roșiile cherry. Condimentați cu puțină sare și piper. Fierbeți și curățați bobul, apoi adăugați-l în tigaie. Înmuiați cu o lingură de apă și lăsați pe foc 10 minute, apoi adăugați măslinele.

Între timp, fierbeți pastele al dente, în apă sărată. Scurgeți pastele și adăugați-le peste sos, continuând să amestecați. La final, puneți pătrunjelul și busuiocul. Această rețetă se poate prepara și cu paste tortiglioni.

50



Perioada de preparare: 50 de minute + durata de fierbere a pastelor: 12 minute
Nivel de dificultate: ușor



SALATĂ DE PENNE DIN CEREALE INTEGRALE CU TON

INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE

300 g de penne din cereale integrale
200 g de ton proaspăt tăiat cuburi cu latura de aproximativ 2 cm
200 g de roșii curățate de semințe și tăiate cubulețe
150 g de ciuperci feliate
100 g de sparanghel
60 ml de ulei de măsline extravirgin
un câțel de usturoi
oregano
sare și piper

MOD DE PREPARARE

Fierbeți pastele al dente, în apă sărată. Clătiți-le din abundență cu apă rece. Scurgeți pastele, puneți-le într-un bol mai mare și turnați peste ele puțin ulei de măsline, pentru a preîntâmpina lipirea. Tăiați sparanghelul în bucăți egale, îndepărtând terminațiile fibroase. Legați bucățile de sparanghel într-un buchet și puneți-le la fiert, 10-15 minute, într-o oală, cu vârfurile în sus, pentru a preveni ruperea. Scoteti-le și scurgeți-le cât încă nu s-au înmuiat de tot. Lăsați-le să se răcească, apoi tăiați-le fie pe lungime, fie sub formă de tablete.

Căliți roșiile, împreună cu ciupercile și usturoiul, două minute, într-o lingură de ulei de măsline.

Condimentați cu sare și piper.

Căliți peștele în două linguri de ulei, două minute, astfel încât să rămână rozalieu. Amestecați peștele cu pastele, sparanghelul, roșiile și ciupercile. Garnisiți totul cu puțin oregano, apoi adăugați, după gust, sare și piper.

Această rețetă se poate prepara și cu penne de dimensiune medie.



Perioada de preparare: 30 de minute + durata de fierbere a pastelor: 9 minute
Nivel de dificultate: mediu



SEDANI RIGATI CU ȘUNCĂ DE PARMA ȘI OȚET BALSAMIC TRADIȚIONAL

INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE

300 g de paste sedani rigati
120 g de șuncă de Parma tăiată fâșii (cu o grosime de 2-3 mm)
50 g de unt
40 g de fulgi de brânză parmigiano-reggiano
40 ml de oțet balsamic tradițional de Modena
4 crenguțe de cimbru
sare

MOD DE PREPARARE

Fierbeți pastele al dente, în apă sărată.
Între timp, topiți untul într-o tigaie non-aderentă.
Adăugați șunca de Parma și lăsați să se prăjească două minute.
Stropiți-o cu oțet balsamic și lăsați-o la foc mediu alte
3-4 minute, până când sosul capătă consistența unui sirop.
Scurgeți pastele și adăugați-le peste sos, împreună cu frunzele
unei crenguțe de cimbru. Montați în farfuri speciale pentru
paste și presărați fulgii de brânză.
Această rețetă se poate prepara și cu penne rigate.

86



Perioada de preparare: 15 de minute + durata de fierbere a pastelor: 12 minute
Nivel de dificultate: ușor



SPAGHETE CU BOTTARGA

INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE

300 g de spaghetti
60 g de bottarga (sacul cu icre de chefal sau ton, uscat) rasă
100 ml de ulei de măsline extravirgin
un câțel de usturoi
sare și piper

MOD DE PREPARARE

Căliți usturoiul în ulei, la foc mic, până când uleiul absoarbe din aromă. Luați tigaia de pe foc înainte ca usturoiul să devină maroniu și scoateți câțelul de usturoi.

Adăugați jumătate din bottarga în tigaie și condimentați, după gust, cu piper (de preferință proaspăt).

Fierbeți pastele al dente, în apă sărată. Scurgeți pastele, adăugați restul de ulei și bottarga și amestecați bine.

Serviți spaghetti în boluri, după ce ați presărat deasupra restul de bottarga.

Această rețetă se poate prepara și cu paste vermicellini. În cazul în care nu găsiți bottarga, puneți într-un blender patru fileuri de anșoa, cu patru linguri de ulei și doi pumni de pesmet și mixați. Prăjiți compoziția, 3-4 minute, într-o tigaie non-aderentă. Restul operațiilor sunt similare cu cele descrise mai sus.

70



Perioada de preparare: 5 minute + durata de fierbere a pastelor: 11 minute
Nivel de dificultate: ușor



SPAGHETE CU CERNEALĂ DE CALMAR

INGREDIENTE PENTRU 4 PERSOANE

300 g de spaghetti
400 g de roșii San Marzano curățate de semințe și tăiate cuburi
15 g de cerneală de calmar
35 ml de ulei de măsline extravirgin
30 g de pătrunjel tocat mărunt
un cățel de usturoi
un ardei iute roșu tocat
sare

MOD DE PREPARARE

Fierbeți pastele al dente, în apă sărată. Între timp, căliți în uleiul de măsline usturoiul, pătrunjelul (din care este bine să păstrați câteva frunzulițe pentru final) și ardeiul iute un minut, apoi adăugați roșiile. Lăsați pe foc încă un minut, apoi adăugați cerneala de calmar și diluați cu puțină apă de la paste (o lingură). Lăsați să scadă puțin, la foc mic, două-trei minute. Condimentați cu puțină sare. Scurgeți spaghettițele și turnați-le în tigaia în care ați călit usturoiul și celelalte ingrediente. Amestecați din când în când până se omogenizează. Înainte de a servi, presărați restul de pătrunjel. Această rețetă se poate prepara și cu paste linguine.

66



Perioada de preparare: 5 minute + durata de fierbere a pastelor: 8 minute
Nivel de dificultate: ușor

