

CUPRINS

ACADEMIA BARILLA	2
PASTE	8
Bavette cu fructe de mare	12
Bavette cu creveți jumbo, Marsala și ceapă verde	14
Bavette cu pește-spadă și roșii cherry	16
Bucatini all'amatriciana	18
Bucatini cu Pecorino și piper	20
Bucatini cu sepie și mazăre	22
Castellane cu anghinare și Pecorino	24
Castellane cu câine-de-mare și măsline	26
Conchiglioni cu pesto în stil sicilian	28
Farfalle cu sos de vinete	30
Fusilli cu somon și roșii cherry	32
Fusilli cu speck și radicchio	34
Fusilli cu pesto de rucola	36
Gnocchi cu ricotta	38
Salată de paste fusilli cu legume și calamar	40
Linguine cu bob, măsline și merluciu	42
Maccheroncini sau linguine cu creveți	44
Mezze maniche sau penne rigate cu fructe de mare și ciuperci	46
Bucatini cu sardele	48
Penne cu dovleac butternut și pancetta	50
Penne all'arrabbiata	52
Penne cu sparanghel	54
Pennette cu bostan și pancetta	56
Reginette sau papardelle cu ciuperci	58
Rigatoni alla Norma	60
Sedani cu șuncă de Parma	62
Spaccatelle cu ciuperci, bresaola și rucola	64
Spaghete alla carbonara	66

Spaghete cu scoici	68
Spaghete cu radicchio și tartar de creveți jumbo	70
Spaghete integrale cu creveți jumbo	72
Tagliatelle alla bolognese	74
Tagliolini cu trufe	76
Tonnarelli cu creveți	78
Tortiglioni din făină integrală cu brânză de capră și roșii uscate	80
Tortiglioni cu anghinare, prosciutto și Pecorino	82
Trenette cu dovlecei și pește-spadă afumat	84
Trofie cu pesto	86
Vermicelli cu sos de roșii	88
Vermicelli alla gricia	90
Index ingrediente	92

Editată de
ACADEMIA BARILLA

Fotografii
ALBERTO ROSSI

Rețete
CHEF MARIO GRAZIA
CHEF LUCA ZANGA

Texte
MARIAGRAZIA VILLA

Coordonare editorială
Academia Barilla
CHATO MORANDI
ILARIA ROSSI
REBECCA PICKRELL

Grafică
PAOLA PIACCO

PASTE

Sunt plăcerea supremă a Italiei. Sunt simbolul unei culturi care celebrează nu numai experiența și creativitatea în bucătărie, ci și bucuria de a petrece mai mult timp în jurul mesei. Pastele sunt o galaxie a gastronomiei, o aventură mereu inedită de forme, culori, arome și stiluri. Ele sparg granițele în materie de metode de gătit, istorie și „acompaniamente” culinare. Indiscutabil, pastele cu cucerit lumea, începând cu Italia, unde au devenit, practic, un monument național închinat așa-zisei *la dolce vita*.

Se pare că etruscii erau deja obișnuiți cu pastele sau, mai exact, cu foile de aluat (după cum o demonstrează unelte descoperite în jurul mormintelor lor – sucitorul și roata). Romanii le menționează printre preparatele lor (de la Varro, care, în secolul I î.Hr., vorbea de *lixulae*, un fel de strămoși ai ceea ce astăzi este cunoscut drept gnocchi, până la Apicius, care, în primii ani după Hristos, descria *lagane*, similară cu lasagna). Iar în Sicilia, la sfârșitul Evului Mediu, avem prima documentare a producției artisanale și industriale de paste uscate: în Trabia, lângă Palermo, unde există și azi un sortiment de paste produse local, numite *itrya* (de la cuvântul arab *itryah*, care înseamnă o focaccia tăiată în fâșii). Dar, abia în anii 1300 pastele au început să se răspândească în alte regiuni ale Italiei, dând naștere și primei companii care producea paste. Tot în acea vreme, și-a

făcut apariția, mână în mână cu pastele, și strămoșul furculiței. *Punctorio ligneo* era o ustensilă din lemn cu vârful ascuțit, folosită pentru a mânca pastele fierbinți și alunecoase, care câștiga tot mai multă popularitate. Asta în timp ce, până în secolul al XVIII-lea, în restul Europei se mânca tot cu mâna.

Înainte de secolul al XVII-lea, cărțile de bucate făceau referire la paste ca la o garnitură, în special la carne, și erau ținute prea mult pe foc, prin comparație cu normele actuale. Mai târziu, pastele s-au impus ca fel de mâncare de sine stătător. Astăzi au devenit mai mult o masă în sine, capabilă să furnizeze nu numai carbohidrați, dar și – datorită sosurilor sale – proteine, grăsimi bune și legume. În plus, sunt fierte *al dente*, doar atât cât să-și păstreze o textură fermă, elastică, plăcută la gust.

În secolul al XVIII-lea, odată cu primii producători de paste și echipamentul lor rudimentar, pastele au devenit o mâncare prin excelență italienească, sinonimă cu simplitatea și calitatea. Nu o mâncare modestă, ci o încântare pentru simțurile gustative, chiar și cele mai rafinate. Aceasta este un fel de revanșă a anticului *genius loci* (spiritul locului), în sensul că, în contextul culturii gastronomice greco-latine, se naște o dietă structurată în jurul cerealelor, în timp ce hrana bazată pe carne și pește aparține tradiției celtico-germanice.

În bucătăria italiană, pastele pot suporta practic un număr infinit de combinații. Pot fi proaspete; umplute sau neumplute; frământate cu ou, ca în regiunile nordice, sau fără ou, ca în cele sudice. Și există atât de multe forme care au fost transmise prin tradiție, folosite adesea în zilele de sărbătoare, și care se prepară și azi de mână în multe zone ale țării: de la tortellini bolognese până la tagliolini din Langhe, în Piemont; de la pappardelle din Toscana până la macaroane alla chitarra din Abruzzi; de la orecchiette din Apulia până la cavatelli din Molise. Pastele pot fi și uscate, cu suprafețe netede sau striate. Și aici putem distinge o varietate infinită de forme, fie că sunt lungi – linguine, spaghetti sau bucatini – fie că sunt scurte – penne, fusilli sau farfalle. Există peste o sută de tipuri diferite în toată peninsula.

Și ce se poate spune despre sosurile pentru paste? Ele sunt alese în funcție de forma pastelor și de tipul ocaziei: posibilitățile sunt cu adevărat nelimitate. Ingredientele, tehnicile și timpul de preparare pot varia: de la clasicul sos bolognese cu carne până la perpetuul sos de roșii; de la sosul cremos de brânză până la sosuri ușoare, din fructe de mare sau legume. Sosul potrivit poate transforma pastele într-o salată răcoritoare de vară sau într-un deliciu cald, de iarnă.