

# PASTA

Aunque se atribuye a Marco Polo el mérito de traer la pasta de China, los historiadores afirman que fue un invento de los etruscos. Los catalanes reivindican la invención de los fideos y los chinos afirman que se les ocurrió a ellos amasar con agua la harina procedente de los granos de distintas semillas. Lo cierto es que la pasta lleva ingredientes tan sencillos que pudo haberse inventado en distintos lugares y épocas. Lo que no se puede negar, es que fueron los italianos quienes se preocuparon con gran determinación de explotar todas las posibilidades de la pasta y darla a conocer en todo el mundo.

## Variedades

### Macarrones



Pasta tubular estriada o lisa. Los cortos con las puntas en diagonal se llaman **plumas** (1). Los estriados **rigatoni** o **penne rigati** y los curvos con bordes ondulados **crestas** (7).

---

### "Ruote" Primavera y Lirios



Ruedas en múltiples colores gracias a la incorporación de remolacha, tinta de sepia, pimiento del piquillo, calabaza... (2) Los mismos colores adornan a los **lirios** (11), pasta con forma de flor y amarillo intenso - debido al limón- que recuerda a las calas.

---

### Tallarines o "Linguini"



Los **espaguetis** (6) son como los tallarines, cuya única diferencia con ellos es que éstos son finos y redondos. Los **spaghettoni** tienen un tamaño ligeramente más grueso que los espaguetis. Los **tallarines o "Linguini"**, son tiras de pasta finas y planas. (3)

---

### "Fetuccini al Nero di Sepia" y "Lingua"

Los "fettuccini al Nero di Sepia", son de un negro riguroso, color insólito para la pasta, y de un sabor extraordinario.



Las "linguas" (4) son de tamaño medio y rizadas. Pueden estar aromatizadas con salmón o con tinta de sepia.

### "Fusillini" y "Campagnole"



Los "fusillini" (19) son espaguetis finos y huecos con forma de sacacorchos. Pueden ser cortos y con los bordes retorcidos, en este caso se denominan "**campagnole**" (5).



### Fideos

Los "fideos" (8) son pasta de diversos grosores, generalmente empleada para sopa, a excepción de una variedad muy gruesa y con un fino agujero en el centro que se utiliza en la *fideuà*.



### "Fettuccini" o Cintas

Los "Fetuccini" (9) son tiras planas y largas de pasta que, según la anchura, reciben distintos nombres. Pueden presentarse en forma de **nidos** (24) con distintos colores, con los bordes rizados (22) (25) ...



---

### Lazos o "Farfalle"



Los lazos o "farfalle" (10) es una pasta plana cortada en picos y rizada, doblada en el centro, de distintos tamaños y sabores. Por su forma se conocen como **mariposas**. Los (23) son más pequeños y se utilizan para sopa.



## Láminas



Los láminas (12) son planchas finas de pasta, cuadradas si se utilizan para la confección de (16) **canelones** o rectangulares si se destinan para **lasaña**.



---

## Rueditas



Las rueditas (14) son pequeños tubos de pasta que se utilizan en las sopas de verdura italianas junto con las ruedas pequeñas. También se emplean en la *escudella* catalana, además de los *gallets*, una pasta parecida al tiburón. En general, las pastas de sopa más habituales son las **conchitas** pequeñas, **letras**, **estrellitas**, (13) **melón**, **maravilla**, **cucus** y **fideos**, desde el **cabellín** al **fideo grueso**.



---

## Las más originales

Su presencia en el mercado español es relativamente reciente. Resaltan por sus formas caprichosas y colores insólitos gracias a la adición de distintos purés de diferentes ingredientes. Entre ellas destacan "**las virutas del Montseny**" (15) de color marrón, ideales para los amantes de las setas.

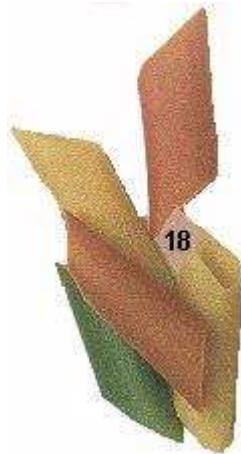
---

## "Tortellini" y Plumas Gigantes



Los "tortellini" (17) son pasta rellena en forma de tortel. Cuando es de tamaño pequeño se llama **capelletti**, y la más grande se conoce como **tortelloni**.

Las plumas gigantes (18) son del tamaño de un canelón y distintos colores y resultan perfectas para llenar.



### Conchas

Las **conchas** (20), **tiburones**, **margaritas**, **caracolas** y **ballenas**. Pueden ser grandes, medianos o pequeños, lisos o rayados. Los pequeños se conocen como **coditos** o **lumache**.



### "Raviolis"

Los "raviolis" son otra variedad de pasta rellena que se moldea en forma de pequeñas empanadillas cuadradas. Los "tortelli" (21), son iguales pero con forma redonda.

### Espirales y "Tagliardi" con espinacas

Las **espirales** son cordones de pasta corta y retorcida conocidos como **tortiglioni**. Si la pasta es plana se llama **cinta rizada**.

Los "Tagliardi" con espinacas son finas láminas de pasta verde, parecidas a una lasaña en miniatura.

---

## Tipos

### Pasta Seca:

Está elaborada a base de sémola de trigo duro que una vez moldeada se seca, lo que permite almacenarla hasta 1 año.

### Pasta Integral:

Elaborada con sémola de trigo duro completo, puede ser fresca o seca. Desde el punto de vista nutritivo es más rica en fibra, vitaminas y minerales que la pasta elaborada con harinas refinadas.

### Pasta Enriquecida:

A la fórmula tradicional se incorporan huevos, espinacas, tomate, incluso tinta de calamar que, además de aromatizar, tiñen la pasta con diversos colores.

### Pasta Rellena:

Es una masa laminada a la que se incorporan distintos rellenos como queso, carne, espinacas, setas... Sus máximos representantes son los *raviolis*, *tortellinis* y *capeletti*. Este tipo de pasta suele adquirirse fresca, aunque existen en el mercado algunas variedades secas.

### Pasta Fresca:

Es la que se prepara en casa o en obradores especializados. Debe consumirse recién hecha o en un plazo máximo de 1 semana, siempre que se conserve en el frigorífico sin sacarla del envase, ya que se reseca rápidamente. Las pastas *frescas* industriales

que se encuentran en el mercado son de conservación breve o larga, según el proceso térmico empleado en su elaboración y el sistema de envasado. Su textura es blanda y necesitan menos tiempo de cocción.

---

## Técnicas

### La Pasta Casera:

Es una masa hecha a base de harina, agua y sal que se puede enriquecer con huevos u otros ingredientes. La técnica del amasado es muy sencilla. La harina, tamizada con la sal, se pone en un cuenco, se hace un hoyo en el centro y en él se echa el agua, los huevos batidos, el aceite o los ingredientes que indique la receta. Se va mezclando y se añade poco a poco el agua necesaria para obtener una masa compacta y seca. En ese momento, se forma una bola y se pone sobre la superficie de trabajo enharinada. Se amasa hasta que quede lisa, brillante y fácil de manejar. Si está algo pegajosa, se espolvorea con un poco de harina y se deja reposar unos 10 minutos dentro del frigorífico.

Pasado este tiempo es necesario estirar mucho la masa, hasta dejarla fina como el papel. Para ello se divide en varias porciones que se van extendiendo por turnos -las porciones que deben esperar se reservan envueltas en plástico de cocina para que no se resequen-. Se estiran con el rodillo hasta dejarlas de 3 mm. de grosor, se les da la vuelta y se estiran en sentido contrario hasta dejarlas tan finas como el papel y tan flexibles que se puedan colgar sin que se rompan. Este trabajo se simplifica muchísimo si se dispone de la máquina especial para pasta.

### Moldear:

Para moldear **raviolis** se pone sobre la superficie de trabajo un rectángulo muy fino de masa y se colocan sobre él pequeñas bolitas de relleno, convenientemente separadas entre sí. Se cubre con otra lámina de pasta del mismo tamaño y se va pegando la masa con los dedos en torno a los montículos que forma el relleno. Luego se cortan los raviolis con la ruedecilla, formando pequeños cuadrados con las puntas dentadas. Si se utiliza el molde de ravioli se cubre con una lámina de pasta, se hunde ligeramente en los huecos, se pone en ellos el relleno, se cubre con otra lámina de pasta y se recorta.

### Cortar:

Se espolvorea la masa con un poco de harina, se enrolla y con ayuda de un cuchillo afilado se corta en tiras del grosor deseado. La pasta no debe enrollarse para hacer lasaña y canelones, sino que se deja plana y se corta del tamaño que se desee. Si se van a preparar **tortellini**, se cortan círculos de unos 4 cm. de diámetro con ayuda de un cortapastas.

### Secar:

Las tiras de pasta se colocan como ropa tendida, durante varias horas, sobre un palo o una cuerda bien tensa para que se seque.

### Rellenar:

La pasta rellena es la más difícil de preparar en casa. El relleno debe ser homogéneo y estar muy seco. Si tiene trozos grandes se rasgará la pasta, pero también tiene que ser lo bastante maleable para darle forma de bola. Para llenar *tortellini* se humedecen los bordes con un pincel, se coloca en el centro el relleno y se cierran como empanadillas que luego se pliegan juntando ambos extremos.

### Los "Gnocci":

Tan italiani como la pasta, estas pequeñas bolitas o dados pueden ser de sémola o de patata. Los primeros consisten en una pasta hecha con leche hirviendo y semolina - en la proporción de 1/2 litro de leche por 50 gr. de semolina-, que debe tener el espesor suficiente para que, al introducir la cuchara en la masa, ésta se mantenga de pie. EN ese momento se añaden huevos batidos, queso y condimentos en la proporción indicada en la receta. Se pasa la masa a una bandeja y se deja enfriar antes de cortarla en dados.

Si se van a hacer de patata hay que elegirlas harinosas, ya que son las que ofrecen mejores resultados. Una vez cocidas y reducidas a puré se mezclan con harina en la proporción de 200 gr. de harina por 500 gr. de patata. Se sazona la mezcla y se incorpora huevo y puré de espinacas, de remolacha o de calabaza, si así lo indica la receta. Si debido a la calidad de las patatas la masa de los *gnocci* resultase blanda, se debe espesar con más puré de patata y no con harina porque resultarían duros. Para darles forma se enharinan las manos y se van haciendo bolitas lo más rápidamente posible, que luego se aplastan ligeramente con los dientes de un tenedor.

### **Un caso especial: La "Fideuá":**

Es una preparación típicamente levantina que utiliza la fórmula de la paella, pero sustituyendo el arroz por fideos. El resultado es un plato muy sabroso.

### **Pastel:**

Es una aplicación de la pasta poco habitual en la gastronomía española. Sin embargo, existen recetas muy buenas y son una manera estupenda de aprovechar restos cuando se ha cocido pasta en mayor cantidad de la necesaria. La pasta escurrida se mezcla con huevos batidos, queso, nata o los ingredientes que indique la receta. Después, se vierte en un molde engrasado y se cuaja en el horno a 200 °C durante el tiempo indicado en la receta, o hasta que al introducir una aguja en el molde ésta salga limpia. Se desmolda y se sirve con la salsa elegida.

### **Cocción:**

Es la técnica más importante a la hora de preparar un buen plato de pasta. Una regla de oro: por cada 100 gr. de pasta seca se necesita 1 litro de agua y 6 gr. de sal. Si la salsa que va a acompañar la pasta es muy suave, se puede aumentar ligeramente la cantidad de sal en el agua de cocción.

En una olla grande se pone el agua en la proporción indicada y, cuando esté hirviendo, se agrega la sal y la pasta, poco a poco para que no se rompa el hervor. Se mueve con un tenedor de madera y se deja cocer. Para comprobar el punto hay que probarla unos 2 minutos antes del tiempo indicado en el envase; debe estar *al dente*, es decir, cocida pero firme. La pasta fresca suele estar entre 2 y 4 minutos. Una vez cocida, se echa en un colador para que escurra y se mezcla inmediatamente con la salsa elegida.

En el caso de la **lasaña** y los **canelones**, una vez escurridos, se pasan uno a uno por agua fría y se ponen a secar sobre un paño de cocina limpio. Luego se procede al relleno según la receta. Los **gnocci**, al igual que la pasta, se cuecen en un recipiente amplio y con abundante agua salada hirviendo. En el momento en que suban a la superficie se retiran con la espumadera y se reservan al calor, momento en el que se condimentan con la salsa elegida y queso rallado, ya listos para servir.

### **Ensalada:**

Se cuece la pasta como se ha indicado, se escurre, se pasa bajo el grifo de agua fría para cortar la cocción y se deja de nuevo escurrir bien. Se pasa a una fuente, se

mezcla con unas cucharadas de aceite de oliva para que no se pegue y se deja enfriar. Sea aliña según la receta o se mezcla con los ingredientes que intervengan en la ensalada. Se cubre el recipiente con plástico de cocina y se guarda en el frigorífico hasta el momento de servir.

### **Sopa:**

Es una de las aplicaciones más comunes n la cocina española, ya que prácticamente todos los cocidos las incorporan a sus caldos. Finas, gruesas, redondas o con formas caprichosas es una cuestión de gusto y de tradición. La pasta se cuece en caldo o bien en agua y se incorpora luego a la sopa, dejándola cocer unos minutos con la sopa para que tome sabor. Entre las variedades italianas la más famosa es la *minestrone*, una mezcla de verduras, y en ocasiones legumbres frescas, que se rehogan en aceite a la que se añade jamón, tocino u otro tipo de embutido. Una vez cocidos todos los ingredientes se incorpora la pasta cocida en agua y escurrida, que cuece unos minutos con la sopa para tomar sabor. Se sirve espolvoreada con queso rallado.

---