MIN BÄSTA PASTA

BO HAGSTRÖM

MIN BÄSTA PASTA

För mig är pasta verkligen solens mat. Gjord på de bästa råvarorna på ett hantverksmässigt sätt doftar pasta sol och vetefält – det är Solens Pasta.

Min bästa pasta är gjord på italienskt durumvete med högt proteininnehåll. Degen har valsats ut genom bronsmunstycke som ger pastan en porös yta som lättare tar till sig smakämnen. Den har torkats under lång tid vid låg temperatur som ger pastan den smak som är typisk för hantverksmässigt tillverkad pasta.

Industriellt tillverkad pasta är ofta gjord på snabbväxande durumvete med lågt proteininnehåll. Den valsas ut genom munstycken av teflon vilket ger den blanka plastliknande ytan. Den torkas i hundra grader under en timma, därav den lite brända gula färgen.

När du väljer pasta: titta efter den lite blekare pastan med ruggad yta. Den är inte dyrare, men den är värd mer. Och så mycket godare.

Jag väljer Zetas pastasortiment Casa Di Luca. När jag sätter mig till bords med en tallrik av deras pasta kan jag säga:
Questa è l´Italia! Det här är Italien!

Bo Hagslätt

PASTAPASSION

Jag har lagat pasta med far- och mormödrar i nästan hela Italien. På en bondgård i Kalabrien lärde mormor mig att göra *filateddhi*, en degstump som rullas på ett strå till en ihålig pastabit. I gamla stan i Bari såg jag dotter, mor och farmor göra *orecchiette*, ”små öron” mitt på gatan. Tre systrar lärde mig göra *agnolotti del plin*, en slags ravioli, i Piemonte.

Nästan varenda by har sin egen pastasort, förankrad i lokala traditioner. Och såserna speglar ofta den plats där man befinner sig.

Pastan har hela tiden funnits med mig på mina resor i Italien. Den har skapat relationer, lyckliga ögonblick av samvaro kring måltiden och oförglömliga smakupplevelser. Den har dessutom hjälpt mig att förstå italienarnas passion för mat.

Alla mina år med pasta har fått mig att inse vilken fantastisk mångfasetterad matvärld som denna enkla och billiga råvara bjuder in till.

Så prova du också – det är bara fantasin som sätter gränser!

I RISTORANTI DI VERONELLI
1997
1998
1999
2000
2001
Ristoranti d'Italia
Osterie d'Italia
Viaggio sapori
Gambero Rosso
Alberghi
Ristoranti
La gola in tasca
MINESTRE
SECONDI

SÅ KOKAR DU DIN PASTA

För att lyckas med pastan är en riktig pastagryta på fem liter med ett löstagbart durkslag en god hjälp. Grundreceptet är 1 liter vatten och 1 msk grovt havssalt per 100 g pasta. Ju mer vatten man har desto jämnare blir kokningen. Saltmängden bör minskas om såsen innehåller salta ingredienser som t ex sardeller.

Koka upp vattnet. Vänta med att salta tills vattnet kokar livligt. Saltet höjer då temperaturen till 102 grader. Tillsätts salt i kallt vatten fördröjs kokningen.

Lägg i pastan. Kort pasta och bandpasta i knyten läggs i med en tredjedel åt gången. Spaghetti och rak bandpasta läggs i allt på en gång. Rör om och låt koka under lock.

Följ koktiden som finns angiven på paketet, men prova själv hur långt kokningen kommit genom att känna efter med fingrarna och smaka. Tänk på att räfflad pasta känns mjukare utanpå eftersom räfflorna kokar snabbare.

Pastan ska koka tills den är al dente, har ett visst tuggmotstånd kvar. Dra av minst en minut från angiven koktid om pastan ska blandas med varm sås.

FALKSALT
GROVT SALT

SÅSGUIDEN

Det behövs varken grädde eller crème fraîche för att laga en god pastasås. Jag föredrar rena smaker från kött, fisk, grönsaker och färska örtkryddor.

Det är pastans format som avgör vilken sås man använder. Pasta som är lång eller kort, slät eller räfflad, ihålig eller kompakt har alla olika förmåga att liera sig med såsen.

Pastasåserna delas in i tre huvudgrupper: tomatbaserade, såser med fisk, grönsaker och mejeriprodukter och fonder på kött eller fisk.

Till lång slät pasta passar stuvningar på kött eller kyckling, såser med grönsaker, tomatsås och fisksåser med skaldjur.

Lång ihålig eller räfflad pasta gifter sig med sauterade grönsaker och tomatsås med zucchini och svamp.

Kort pasta blir god med grönsaksbaserade såser och stuvningar på kött eller kyckling.

Till bred äggpasta passar stuvning på kött eller salsiccia men också mixade grönsaker.

Självklart har de egna smaklökarna sista ordet, men man behöver inte krångla till en pastasås.

SÅ SMAKSÄTTER DU DIN PASTA

I italienska pastarätter är det själva pastan som har huvudrollen. En god pasta ska inte dränkas i en fet sås utan bara ta smak av de ingredienser som man blandar med pastan.

De klassiska recepten har få ingredienser, men kännetecknas av hur de tillagas. Nyckelordet är *spadellare*, vända runt i pannan. Pastan ska vändas runt i såsen minst en minut så att smakerna blandas ordentligt.

För att både pastan och såsen ska rymmas i pannan är det praktiskt att använda en traktörpanna eller wokpanna. Ofta tillsätter man färska örter. Ömtåliga örter som basilika och persilja tillsätts mot slutet av tillagningen. Robusta örter som rosmarin och timjan ska tillsättas tidigt.

Ost som parmesan och pecorino ingår i många pastarätter. Men det passar inte till allt. Kombinationen ost och fisk är bannlyst i Italien. Många anser också att man aldrig ska blanda mejeriprodukter med ingredienser rika på järn som kött och gröna grönsaker. Kalcium äter nämligen upp järnet.

Tänk på att även kokvattnet kan smaksättas med kryddor, till exempel saffran.

STROZZAPRETI MED GORGONZOLA, SVAMP OCH VALNÖTTER

4 msk extra jungfruolja

200 g klyftade champinjoner

1 röd spansk peppar

50 g hackade valnötter

150 g gorgonzola

400 g strozzapreti

½ dl finhackad persilja

Hetta upp oljan och fräs svampen gyllene. Tillsätt strimlad chili och valnötter. Skär osten i kuber och låt den sakta smälta i pannan på svag värme. Koka pastan. Tillsätt lite kokvatten i såsen och rör om. Blanda den avrunna pastan med såsen och rör ner persiljan.

Alla recept är beräknade för 4 portioner

BARNENS FAVORIT

PASTA STROGANOFF

500 g falukorv

2 gula lökar

4 msk extra jungfruolja

1 burk (400 g) körsbärs-tomater

1 msk Ardita dubbel-koncentrerad tomatpuré

salt och svartpeppar

400 g tortiglioni

2 st Italiensk mozzarella

basilika

Skär korven i strimlor. Skiva löken tunt. Fräs korv och lök i olja tills löken mjuknar. Tillsätt tomaterna med sin juice. Rör ner tomatpuré. Smaksätt med salt och pep-par. Låt sjuda cirka 10 min.

Koka pastan. Späd tomatsåsen med lite kokvatten. Häll den avrunna pastan i pannan. Tillsätt mozzarella och rör om minst 1 minut. Strö över rikligt med färsk basilika.

nade för 4 portioner

FUSILLI MED STRIMLADE GRÖNSAKER

2 små zucchini

1 stor röd paprika

1 röd spansk peppar

4 msk extra jungfruolja

2 msk hackade soltorkade tomater

salt och svartpeppar

250 g ricotta

400 g fusilli

basilika

Strimla grönsakerna, hacka chilin. Fräs grönsakerna i olivolja tills de mjuknar. Tillsätt tomater. Rör ner ricottan. Koka pastan. Späd grönsaksröran med lite kokvatten. Häll i den avrunna pastan och rör om. Servera med riven pecorino. Garnera med basilikablad.

SPAGHETTI MED SARDELLER OCH TONFISK

10 sardeller

200 g tonfisk i olja

2 dl fiskbuljong

1 röd spansk peppar

12 mogna körsbärstomater

2 msk kapris

400 g spaghetti

2 msk extra jungfruolja

½ dl finhackad persilja

Mixa sardeller och tonfisk med 1 dl fiskbuljong. Värm upp återstående fiskbuljong i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt den mixade fisken, finhackad spansk peppar, tomater och kapris. Låt koka samman.

Koka pastan. Tillsätt lite av kokvattnet i såsen samt olivolja och persilja. Rör om ordentligt. Blanda pastan med såsen och vänd runt så att pastan tar smak av såsen.

nade för 4 portioner

RADIATORI MED BÖNOR OCH MUSSLOR

4 msk extra jungfruolja

1 gul lök

1 stjälk selleri

8 dl vatten

2 ½ msk kycklingfond

400 g pasta radiatori

380 g ekologiska blandade vita bönor

1 nät blåmusslor

1 dl torrt vitt vin

3 msk hackad bladpersilja

Hetta upp oljan i en tjockbottnad kastrull och fräs lök och hackad selleri. Häll i vatten och fond. Låt sjuda i 15 minuter. Tillsätt pastan och låt småkoka. Låt bönorna koka med de sista 5 minuterna.

Koka upp vinet i en kastrull. Lägg i musslorna och koka under lock tills de öppnar sig. Ta ut musslorna ur skalen och lägg i soppan med pastan. Häll musselspadet i soppan. Tillsätt persilja.

FIOCCHI MED BROCCOLI-PESTO

250 g broccoli

50 g skållad hackad sötmandel

1 dl extra jungfruolja

2 vitlöksklyftor

½ röd spansk peppar

3 msk riven parmesan

svartpeppar

400 g pasta fiocchi

Dela broccolin i mindre bitar. Lägg den i kokande lättsaltat vatten och koka i 5 minuter. Häll av vattnet och lägg broccolin i isvatten.
Rosta mandeln i torr stekpanna. Hetta upp 1 msk olja i stekpannan. Fräs vitlök och finhackad spansk peppar. Lägg ingredienserna i matberedare. Tillsätt resterande olja i tunn stråle och kör till en slät kräm.
Koka pastan och blanda den avrunna pastan med såsen.

nade för 4 portioner

PENNE RIGATE MED PANCETTA OCH ÄGGULA

1 msk extra jungfruolja

160 g tärnad pancetta

1 finhackad schalottenlök

1 bunt grön sparris

400 g penne rigate

2 st tryffelburrata (200 g)

svartpeppar

4 st äggulor

riven parmesan

Hetta upp oljan. Fräs pancetta tillsammans med lök och hackad sparris. Koka pastan. Ta undan ½ dl kokvatten till såsen.

Hacka burratan grovt. Rör ner i den avrunna pastan. Tillsätt kokvattnet. Vänd ner pancettan och sparris. Krydda med nymald svartpeppar. Lägg upp på tallrik och placera en äggula i sitt skal på toppen. Servera med riven parmesan.

LAMMGRYTA MED MEZZE MANICHE

600 g lammkött i grytbitar

1 ½ msk vetemjöl

4 msk extra jungfruolja

salt och svartpeppar

250 g skalad steklök

4 klyftor hackad vitlök

1 tärnad morot

2 dl rödvin

400 g finkrossade tomater

2 msk kalvfond

400 g mezze maniche

Vänd grytbitarna i mjöl och bryn på hög värme i oljan i stor gryta. Salta och peppra. Lägg i lök, vitlök och morötter och låt bryna. Tillsätt rödvin och låt koka ihop lite. Tillsätt tomater och fond och låt grytan puttra på svag värme i drygt 1 timma. Späd eventuellt med lite vatten.

Koka pastan. Tillsätt lite av kokvattnet i grytan. Rör ner den avrunna pastan i grytan. Servera med riven pecorino.

Alla recept är beräknade för 4 portioner

ÄGGPASTA

När man smakar Zetas äggpasta förstår man att Fernando Di Luca minns sin mammas hemlagade pasta i Marche. Det är som att äta pasta hemma hos en italiensk familj. Så här ska en hantverksmässigt tillverkad ägg-pasta smaka. Äggpasta har lagats i hemmen i Italien i flera hundra år, men det var först efter andra världskriget som man kunde köpa torkad äggpasta i affärerna. Efter krigsårens livsmedelsbrist var efterfrågan stor på bra och billig mat. Äggpastan gav ett proteintillskott i kosten; ett ägg innehåller över 12 procent protein. Antalet ägg i degen påverkar inte bara näringsinnehållet, det är avgörande för pastans smak och elasticitet. Zetas äggpasta görs med mellan 5 och 6 ägg per kilo mjöl (24-32% ägg). Enklare äggpasta har ofta bara 4 ägg per kilo mjöl. Pastan formas i munstycken av brons som ger en ruggad yta som lättare suger upp såsen. Den torkas långsamt vid låg temperatur som förhöjer smaken.Det behövs inga krångliga recept för att göra en god äggpasta. Lite rostade grönsaker och en god olivolja räcker långt.

Och så lite kärlek förstås!

TAGLIATELLE MEZZANELLE MED ROSTADE GRÖNSAKER

4 msk extra jungfruolja

1 zucchini

1 aubergine

1 röd paprika

1 gul paprika

140 g urkärnade Leccino-oliver

200 g körsbärstomater

salt och svartpeppar

250g tagliatelle Mezzanelle

Häll 1 msk olja i botten på en stor ugnsform. Skär grönsakerna i 3 cm stora bitar och lägg i formen tillsammans med oliver och klyftade tomater. Häll över resterande olivolja. Smaksätt med salt och peppar.

Baka i ugn på 175 grader i cirka 40 minuter. Koka pastan. Häll lite kokvatten i ugnsformen. Lägg den avrunna pastan i ugnsformen och vänd runt ordentligt. Servera med riven parmesanost.

nade för 4 portioner

PAPPARDELLE MED SALSICCIA OCH GRÖNSAKER

4 msk extra jungfruolja

300 g färsk salsiccia

2 msk finhackad rosmarin

½ finhackad gul lök

1 dl torrt vitt vin

400 g finkrossade tomater

400 g pappardelle all´uovo

Hetta upp oljan i en wok-panna. Ta bort skinnet från korven och skär den i mindre bitar. Bryn med rosmarin och lök. Tillsätt vin och låt koka in.

Tillsätt tomater och låt puttra på svag värme i 15 minuter. Koka pastan. Tillsätt lite av kokvattnet till såsen. Vänd ner den avrunna pastan i såsen.

Foto, illustration och grafisk formgivning Ludmilla Hagström