



EEN KORTE GESCHIEDENIS VAN PASTA

Mensen verbouwen al duizenden jaren tarwe, vermalen die tot meel en mengen hem met water om deeg te maken. Dat deeg wordt uitgetrokken, gedraaid, uitgerold, gevuld, gekookt, gebakken en gefrituurd om heel veel verschillende etenswaren te maken. Zo vind je noedels in China, udon in Japan, pierogi (dumplings) in Oost-Europa en natuurlijk pasta, die vooral geliefd werd bij de Italianen en die zij zich eigen hebben gemaakt.

Veel van de talrijke pastavormen en bijbehorende sauzen zijn in Italië ontstaan, en het zou ondenkbaar zijn dat pasta niet op de menukaart van Italiaanse restaurants zou staan. Maar pasta heeft een eeuwenoude geschiedenis, die niet altijd even duidelijk is. Een deel ervan is verrassend en over veel ervan wordt nog gespeculeerd.



WIST JE DAT?

Tomaten staan centraal in de keuken van Zuid-Italië, maar werden daar pas halverwege de 16^e eeuw geïntroduceerd, waarschijnlijk toen Cosimo I, een vooraanstaand lid van de familie De' Medici, met de Spaanse prinses Eleonora van Toledo trouwde.

Deze verbintenis leidde vermoedelijk ook tot de introductie van andere culinaire importproducten die uit de Nieuwe Wereld naar Spanje waren meegenomen, zoals chocolade, koffie en chilipepers.

De tomaat, een lid van de dodelijke nachtschadefamilie, werd door de Italianen echter vol wantrouwen bekeken. Met de bijnaam 'vrucht van de duivel' werden tomaten pas in de 19^e eeuw een standaardproduct.

**IK BEN NIET IEMAND
DIE NEE ZEGT TEGEN
MACARONI MET KAAS,
OOK NIET 'S AVONDS LAAT.
IK BEN GEK OP
ITALIAANS ETEN.
IK BEN GEK OP PASTA.**

Queen Latifah



Vier klassiekers uit Rome: cacio e pepe, gricia, amatriciana en carbonara

De inwoners van Rome, de Eeuwige stad, zijn gek op pasta en gaan prat op de eenvoud en authenticiteit van hun keuken. Van de chique restaurants tot de drukke trattoria's in de achterstraatjes, overal bereiden de koks deze vier favorieten snel en efficiënt, terwijl ze de ingrediënten in kleine koekenpannen door elkaar mengen.

Die culinaire gelijkheid was er niet altijd. Door de geschiedenis heen betekende een grote golf aan rijkdom dat boeren en arbeiders moesten koken met heel weinig, simpele ingrediënten. Door vlees te verduurzamen en met kruiden te bedekken konden ze het in de koude maanden bewaren en werd de smaak ook beter.

Eeuwen later ligt eenvoudig maar smaakvol koken de mensen in deze regio na aan het hart, met name kaas, verduurzaamd varkensvlees en pasta.

Er zijn meer dan honderd kaassoorten in Lazio, en ver-

duurzaamd vlees is er nog altijd heel populair. Maar de belangrijkste ingrediënten van de Romeinse pastagerechten zijn guanciale (gekruid en gedroogd wangspek) en de schapenkaas pecorino. Spaghetti, bucatini of rigatoni zijn hier dé pasta's, omdat ze door hun afmetingen zijn opgewassen tegen deze robuuste sauzen.

CACIO E PEPE

Dit is het allersimpelste Romeinse gerecht, het bevat slechts drie ingrediënten: kaas, zwarte peper en pasta. Voor sommige recepten wordt alleen een scherpe pecorino gebruikt, maar in andere wordt die gemengd met parmezaan voor een extra zoutige draai.

GRICIA

Dit is de oudste van de vier klassieke pasta's uit Rome. Men denkt dat hij ontstond rond 400 n.Chr. in de bergachtige regio in het binnenland van Lazio, waar herders gebakken guanciale met pecorino aten. Die gedroogde etenswaren, rijk aan eiwitten en vetten, waren perfect voor herders die dagenlang in de bergen bleven. Die combinatie werd later bekend als gricia.



Basisrecept voor pastadeeg

Een simpel en veelzijdig recept. Gebruik dit deeg als basis voor alle pastavormen die je wilt maken. Zie bladzijde 57 voor een lijst met meelsoorten, ook glutenvrije.

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

400 g (fijne) semolina (of een andere meelsoort naar keuze)

1 tl zout

ca. 200 ml lauwwarm water

BEREIDINGSWIJZE

Meng de semolina en het zout in een grote kom. Voeg het water geleidelijk toe en maak er met je handen een deeg van. Of meng alles in een keukenmachine met de pulseknop tot het op broodkruimels lijkt. Je hebt misschien iets meer of minder water nodig dan hier is aangegeven. Het moet een niet-plakkerig deeg worden dat stijf maar wel kneedbaar is. Het is vrij hard, waardoor het lastig te kneden is. Blijf kneden tot het niet meer barst, glad aanvoelt

en je er een bal van kunt rollen.

Leg het deeg terug in de kom en laat het 30 minuten rusten. Zo kan het gluten ontspannen en is het straks makkelijker uit te rollen.

Verdeel het deeg in vier stukken en haal als je een pastamachine gebruikt één stuk door de wijdsten stand om er een deeglap van te maken. (Dek de rest met een vochtige theedoek af om te voorkomen dat het uitdroogt.) Vouw de deeglap dubbel en haal hem op deze manier nog 6-8 keer door de pastamachine. Maak er steeds weer een rechthoek van circa 8×20 cm van.

Haal het deeg tot slot door een nauwere stand en herhaal deze handeling, zonder het deeg dubbel te vouwen, telkens met een steeds nauwere stand.

Of gebruik een deegroller en volg dezelfde uitrol- en opvouwstappen als voor de machine, tot het deeg de gewenste dikte heeft: bijvoorbeeld 1 mm voor tagliatelle en 3 mm voor ravioli.

Haal het uitgerolde deeg door de machine om de vormen te maken die je wilt of leg het op een snijplank en gebruik een scherp mes om de vormen uit te snijden. Herhaal met de andere deegballen.

Kook de pasta 2-3 minuten.



Spaghetti alle vongole

Spaghetti met venusschelpen komt oorspronkelijk uit Napels en is in de hele regio Campanië erg populair. Eet het gerecht *rosso* (met tomaten) of *bianco* (zonder tomaten).

Voor 4 personen

INGREDIËNTEN

1 kg verse venusschelpen in de schelp

400 g spaghetti

extra vergine olijfolie

2-4 tenen knoflook, gehakt

1 middelgrote-grote rode chilipeper, fijngehakt

175-200 ml droge witte wijn

6-8 cherrytomaatjes, doormidden (als je de rosso-versie maakt)

handvol gehakte peterselie

zout en peper naar smaak

BEREIDINGSWIJZE

Maak de venusschelpen schoon door ze 20 minuten in een kom koud gezouten water te leggen. Gooi geopende exemplaren of exemplaren die tijdens het weken opengaan weg. Haal de schelpen uit het water, vul de kom met schoon gezouten water en leg ze er nog 20 minuten in. Boen ze goed schoon met een borstel en week ze nog een keer 20 minuten.

Kook de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verhit intussen de olijfolie in een grote pan en bak de knoflook en chilipeper op halfhoog vuur tot je de knoflook ruikt. Voeg de wijn en schelpen toe, schep om en leg het deksel op de pan. Kook de schelpen 3-5 minuten tot ze opengaan. Voeg als je de rosso-versie maakt, nu de tomaatjes toe. Giet de pasta als hij gaar is af en meng hem met de schelpen. Voeg de peterselie en zout en peper naar smaak toe, en schep alles voorzichtig door elkaar.

