

PA

IL PRIMO PIATTO

ST

GIOVANNI D'APICE

MARCO PAONE

A

# INHOUD

Voorwoord Antonio Carluccio	6	Ricottagnocchi met saus van broccoli,	124
Inleiding van de auteurs	8	Aardappelcrème met colatura en tomatenwater	
Eén woord: pasta — inleiding Giulia Ubaldi	12	Gevulde gefrituurde paccheri met notensaus	126
BASISRECEPTEN	16	Napolitaanse minestra met pasta en aardappelen	128
Het deeg maken	20	Pasta met bonen en mosselen	130
Gnocchi di patate — aardappelgnocchi	24	Pasta met doperwtjes	132
Glutenvrije gnocchi	26	Spaghetti alla puttanesca met	136
Pizzoccheri — reepjespasta	30	gezouten kabeljauw	
Glutenvrije ravioli	32	Spaghetti met colatura di alici uit Cetara	138
Ravioli ricotta e spinaci	34	Tweede variant van spaghetti met	138
Tortellini	36	colatura di alici	
Burro e salvia — botersaus met salie	38	Napolitaanse vissoep met pasta	140
Salsa di pomodoro — tomatenbasissaus	40	Fettucce met pistachepesto	142
Ragù napoletano	44	Spaghetti met venusschelpen met	144
Spaghetti alla carbonara	46	drie ingrediënten	
Salsa alla genovese — genovese saus	48	Pasta en linzen	148
Pesto alla genovese — pesto uit Genua	52	Spaghetti met courgette uit Nerano	150
Pesto di pistacchi — pesto van pistachenoten	54	Spaghettoni met citroenwater en provolone	152
RECEPTEN		del Monaco DOP	
Bucatini uit Sorrento	58	Ziti met genovese saus	154
Spaghetti met ansjovis en broodkruim	60	Ziti met genovese saus en tonijn	156
Fusilli met room, ham en doperwten	62	RECEPTEN VAN GASTCHEFS	
Fusilli met ricotta en walnoten	64	• Gennaro Contaldo	162
Penne met snor	66	Ricottakussentjes van mama Contaldo	
Pastaomelet uit Napels	70	• Jozua Jaring	164
Tagliatelle met gorgonzola	72	Tortellini met burrata, wagyu en artisjok	
Paccheri met garnalen, courgette en	74	en gel van wortel en balsamico	
kerstomaten		• Emile van der Staak	166
Bucatini met cime di rapa	76	Spinaziekussentjes met 6 minuten oude kaas,	
Napolitaanse cannelloni	78	jonge salie en gebrande boter	
Fusilli met tonijn	80	• Peter Goossens	170
Maccheroni alla caprese	84	Verse tagliatelle met pijlstaartinktvis	
Napolitaanse lasagne met gehaktballetjes,	86	• Rasmus Kofoed	172
worst, eieren en ragout		Gedroogde ravioli van biet met kersenazijn	
Bonensoep, andjvie en tubetti rigati	88	en mosselbouillon	
Linguine met puttanesca-saus	90	• Nick Bril	174
Gemengde pasta met kikkererwten	92	Lauwarme salade van fregola met aubergine,	
Bucatini met gestoofde paprika en ansjovis	94	gerookte makreel en barilotto	
Napolitaanse minestrone	98	Focaccia met artisjokkencrème	
Mezze maniche met artisjok en wangen	100	• Yann Bernard Lejard	178
van geelstaartmakreel		Gouden cannelloni met hollands garnaal	
Lasagne met kikkererwten	102	en saus van biet	
Scialatielli met courgettecrème en pecorino	104	• Alain Caron	180
Paccheri met scarpariello-saus	106	Spaghetti met pastrami en kaviaar	
Spaghetti met mosselen op z'n Napolitaans	110	• Hans van Wolde	182
Rigatoni met groene asperges en gerookte	112	Porcini-gnocchi met truffelschuim	
pancetta		• Thomas Bühner	184
Spaghetti met groene pepertjes en ansjovis	114	Glasnoedels met varkensbuikthee, oolong	
uit Cetara		en wakame	
Ringpasta met mosselen en pesto	116	STUDIO PIETER STOCKMANS	188
Fresine met gekonfijte paprika, mozzarella	118		
en colatura			
Sardiniense gnocchi met aardappelen en mosselen	120		





**ANTONIO CARLUCCIO**

'MOF MOF' (minimum of fuss, maximum of flavour) is mijn lijfspreuk. Minimaal gedoe, maximale smaak dus. Daarom vond ik het altijd al moeilijk om een bord pasta te aanvaarden gecreëerd door sterrenchefs in een poging om een portie mooi en aantrekkelijk te maken en deze daarbij te minimaliseren, aldus getuigend van verstand en goede kennis van kleurcontrasten, texturen, smaken en de complexiteit van de elementen. Vanuit het oogpunt van research is het erg interessant om nieuwe aspecten van pasta te ontdekken, maar een constante blijft toch dat een overheerlijke pastaschotel de weerspiegeling moet zijn van een gerecht waarnaar je verlangt, en waarvan je, indien het perfect bereid is, meer wilt eten dan een paar hapjes. Ik hoop dat dit uitzonderlijke boek nieuwe ideeën brengt over hoe je in de toekomst pasta kunt gebruiken, zonder afbreuk te doen aan het gewenste evenwicht tussen schoonheid, uitvoerbaarheid en substantie. Het is moeilijk om de pure eenvoud te creëren bij een portie trenette al pesto, afgewerkt met de fijne blaadjes van de wonderlijke basilicumplant.

Van harte,

Antonio Carluccio, († 8 November 2017)

MY MOTTO  
'MOF MOF':  
MINIMUM  
OF FUSS,  
MAXIMUM  
OF  
FLAVOUR

*Antonio Carluccio*

## ‘ITALIANEN DENKEN MAAR AAN ÉÉN DING. HET ANDERE IS SPAGHETTI.’

*Catharine Deneuve*

**D**e feiten spreken voor zich: een op de twee Italianen eet elke dag pasta. Het maakt daarbij niets uit of ze nog in hun thuisland wonen of geëmigreerd zijn – het is dus veel meer dan een mythe.

Waar ze ook vertoeven, voor Italianen is pasta hun dagelijks eten, het is het nieuwe brood. En daar zijn verschillende redenen voor.

Ten eerste vertegenwoordigt pasta het essentiële idee van mensen samenbrengen: een handige keuze die onlosmakelijk verbonden is met het concept van voedsel delen in plaats van zomaar iets te eten. Met pasta tover je in een paar minuten een maaltijd op tafel. Het is niet toevallig dat een typisch pak 500 gram bevat: pasta is bedoeld om te delen, niet om het in je eentje te verorberen. (Hoewel sommige fabrikanten merken dat steeds meer mensen alleen eten, en om die reden hun verpakkingen minder groot maken.)

Daarnaast is pasta het populaire voedsel bij uitstek, dwars door alle bevolkingslagen heen. Zelfs in zijn eenvoudigste vorm is iedereen er dol op, vrouwen zowel als mannen, jong en oud. Bovendien is het goedkoop en kan iedereen het zich veroorloven.

Pasta komt tot leven wanneer hij gekookt en uitgelekt is, wanneer je er heerlijke smaken en een snufje creativiteit aan toevoegt, wanneer je je laat verleiden door de seizoenen of eenvoudige lekkernijen. Dan beleeft pasta zijn ware hoogtepunt. Pasta is immers het meest veelzijdige voedsel dat er bestaat. Je serveert het warm of koud, vergezeld van allerlei bijgerechten zoals groenten, vlees en vis. En dan hebben we het nog niet over de verschillende vormen, elk geschikt voor verschillende sauzen!

Zoals het mediterrane dieet ons leert, is variatie van ingrediënten de basis van elk voedingspatroon. Laten we in dit verband maar meteen een mythe ontmaskeren: van pasta word je niet dik! Meer nog, volgens voedingsdeskundigen zou de helft van onze dagelijkse energie-inname via macronutriënten moeten komen van zoiets als pasta. Het is een complex en traag vrijkomend koolhydraat, dat geen pieken veroorzaakt in je bloedsuiker en er niet toe leidt dat je bezwijkt voor suiker-crashes. Pasta geeft langer een verzadigd gevoel en verteert langzamer.

Ik raad aan om er al dente van te smullen!











**EÉN WOORD: PASTA**

In de tijd dat de Italiaanse identiteit stond te pruttelen, was het koken van pasta niet zozeer een fysieke handeling, maar wel een symbolische daad. Pasta was namelijk in de eerste plaats een concept in de geest van de Italianen die de behoefte hadden zich Italiaans te voelen. Die Italiaanse identiteit heeft niet altijd bestaan, sterker nog, die werd gevormd terwijl het water kookte. Voor we uitkomen bij het eindpunt van dit verhaal, de huidige populariteit van pasta, wil ik u graag meenemen op een interessante reis: een reis die nieuwe perspectieven opent. Een reis naar andere plekken en andere tijden, waarin pasta nog een bijgerecht was en geen eerste gang. Door vanuit verschillende invalshoeken naar hetzelfde gerecht te kijken, zal een unieke en opwindende caleidoscoop ontstaan met onverwachte reflecties. Laten we dus snel beginnen...

Pasta bestond al in de tijd van de Romeinen, alleen heette het toen *lagana*. Water en meel

werden gekneet en uitgerold tot een grote lap deeg en vervolgens in brede repen gesneden (min of meer hetzelfde formaat als de pasta die nog steeds onder deze naam in Zuid-Italië wordt gegeten). Die repen werden daarna gekookt in water of bouillon, soms zelfs in melk, en op smaak gebracht met kaas en kruiden. In de middeleeuwen begon pasta een meer gangbaar voedingsmiddel te worden in de variaties lang of kort, vers of gedroogd, maar het ging dan nog altijd om een bijgerecht. Aanvankelijk werd pasta namelijk vooral gegeten bij vlees of eieren, al schijnt het dat er twee verschillende vormen van gebruik bestonden, afhankelijk van de sociale klasse waartoe men behoorde: terwijl het in aristocratische kringen eerder een bijgerecht was, was het voor het (arme) volk vaak de hoofdmaaltijd.

**GEDROOGD VOOR DE WOESTIJN**

De gedroogde pasta werd uitgevonden door de Arabieren. De droogtechniek maakte het mogelijk de pasta lang te bewaren, wat prak-

# 'HET KOKEN VAN PASTA WAS NIET ZOZEER EEN FYSIEKE HANDELING, MAAR WEL EEN SYMBOLISCHE DAAD.'

*Giulia Ubaldi, voedselantropoloog*

tisch was tijdens hun reizen door de woestijn. Zonder te vervallen in onnodige historische uitweidingen is het dus niet verwonderlijk dat Sicilië de eerste Italiaanse regio was waar die pastavorm werd gebruikt, want hier kwamen in de loop der tijd de Romeinse en Arabische cultuur bij elkaar. Pasta is het kind van deze mediterrane versmelting, wat ons in deze tijd van islamofobie zou moeten doen beseffen hoe verwant we in feite allemaal waren (en zijn), om te beginnen aan de eettafel. De status van pasta begon in de zeventiende eeuw te veranderen wanneer het overbevolkte Napels van Masaniello (de Napolitaanse visser die in 1647 leider werd van de opstand in Napels tegen de Spaans-Habsburgse overheersing) werd getroffen door de voedselcrisis, en dat gold met name voor vlees. En vlees was het meest geconsumeerde voedingsmiddel, samen met 'bladeren', ofwel groenten als koolsoorten en sla, wat de Napolitanen de bijnaam 'bladeters' opleverde; een stereotype dat al snel zou veranderen in *maccheroni*-eters. Om aan de duizelingwekkende bevolkings-

groei het hoofd te bieden, drong pasta door tot alle lagen van de samenleving, ook tot de allerarmsten, mede dankzij de introductie van de mechanische pers die het mogelijk maakte om *maccheroni* en andere pastavormen goedkoper te produceren.

## **MACCHERONI ALS SYMBOOL**

In de achttiende eeuw was pasta niet meer weg te denken. De schrijver Goethe was in 1787 dan ook stomverbaasd over de alomtegenwoordigheid van *maccheroni* in Napels, en dat voor zulke gunstige prijzen. Als antwoord op de bevolkingsgroei, en net als in de middeleeuwen bereid met alleen wat kaas en kruiden, werd *maccheroni* het symbool van een stad.

## **ARTUSI: VAN BIJGERECHT NAAR HOOFDGERECHT**

Het zou nog tot de eenwording van Italië in de negentiende eeuw duren voor pasta buiten Napels uitgroeide tot hét symbool van de Italiaanse identiteit. En daarvoor moeten we een





BA

SI

BASISRECEPTEN

S





**VERSE PASTA MAKEN IS EEN VAN DE OUDSTE  
KUNSTEN UIT DE ITALIAANSE KEUKEN**

Vandaag de dag is het weer helemaal hot om zelf pasta te maken want een zelfgemaakt product is lekkerder en nergens te koop! Na het kneden en uitrollen van het deeg kun je dunne reepjes maken voor tagliolini, tagliatelle of pappardelle, ofwel brede stroken voor gevulde deegwaren zoals ravioli, tortellini en lasagne.

Het kost weinig tijd om een lekkere verse eierpasta te maken. In 15 à 20 minuten maak je een goed basisdeeg dat je 30 minuten laat rusten. Daarna ben je nog een kwartiertje bezig met het kneden en uitrollen van het deeg. In een uurtje is je verse pasta klaar.

#### BASISINGREDIËNTEN

Wie thuis pasta wil maken, moet enkele fundamentele regels hanteren. Om te beginnen moet je weten welke bloem de juiste is.

#### PASTA

Je hebt besloten om pasta te serveren, maar deze keer wil je alles, van begin tot einde, met je eigen handen doen. Dat is niet moeilijk, maar de hamvraag is: welke bloem ga je kiezen? Elke pasta heeft namelijk zijn eigen bloem nodig.

Vooreerst moet je je eigen smaak respecteren. Als je van fijne pasta houdt, is witte bloem het beste. Heb je liever een rustieke smaak, dan voeg je daar wat durum volkoren tarwemeel aan toe. Als je in plaats van farina 00 (zachte witte tarwebloem) durum volkoren tarwemeel gebruikt, die rijk is aan proteïnen en vezels, krijg je een gezondere maaltijd.

Voor het klassieke basisrecept van verse pasta wordt witte tarwebloem en ei gebruikt – 400 gram bloem met 4 eieren voor 4 personen. Hiermee kunnen bijvoorbeeld tagliatelle, lasagne en gevulde deegwaren worden gemaakt. Verse pasta met bloem en water, zonder ei, vraagt om een mespuntje zout. Het water moet op kamertemperatuur zijn voor een betere hydratatie van het zetmeel. Voorbeelden van deze pasta zijn: cavatelli, orecchiette, bucatini, fusilli, strozzapreti.

#### VOELEN MET JE HANDEN

Oefenen en nog eens oefenen is de enige manier om tot een goede pasta te komen. De grootte van de eieren en de kracht van de bloem zijn daarbij dan de variabelen. De nonna's van Italië die dagelijks de pasta bereidden, voelden met hun handen wat ontbrak aan het deeg. Voor iedere pasta geldt dat je het deeg minstens 15 minuten moet laten rusten na de voorbereiding, en dat je een houten werkblad gebruikt om de beste substantie te verkrijgen.

#### EXPERIMENTEER MET BLOEM

Speciale pasta's vragen andere bloem. Pizzoccheri della Valtellina is bijvoorbeeld een pasta gemaakt van boekweitmeel die meegekookt wordt met kool en aardappelen en gekruid met bitto (oude, zeer traditionele kaas uit het berggebied Valtellina). Deze bijzondere bloem kun je vervangen door maismeel of kastanjemeel.

De hoeveelheid? Altijd 400 gram bloem, in dit geval 200 gram farina 00 (zachte witte tarwebloem) en 200 gram ander meel naar keuze.





# HET DEEG MAKEN

VOOR 4 PERSONEN    BEREIDING

400 G 00 FARINA  
DI GRANO DURO  
4 BIOLOGISCHE  
EIEREN  
(ONGEVEER 70 G)

Voor de verse eierpasta doe je iets minder dan 400 gram bloem in een kom (houd een beetje apart om eventueel later toe te voegen).

Maak een kuiltje in het midden. Klop de eieren los en doe ze in het kuiltje. Werk er met een vork of de vingertoppen de bloem door.

Als het vloeibare deel is geabsorbeerd begin je met het kneden van de pasta. Gebruik een plank of houten werkblad en bewerk de pasta ongeveer 10 minuten met de palm van je hand en trekkend aan alle kanten. Kijk uit dat je het deeg niet kapottrekt, houd het elastisch. Voeg wat bloem toe aan te zacht deeg, of kneed er met vochtige handen wat water bij als het te droog is.

Als het deeg stevig en glad is, vorm dan een bal die je in plastic keukenfolie wikkelt. Laat de bal 30 minuten op kamertemperatuur rusten.

Na het rusten snijd je een stuk van de bol af, de rest doe je terug in de folie of een theedoek zodat het deeg niet uitdroogt.

Bestuif de bol met wat bloem en draai hem drie tot vier keer door de pastamachine\* op de breedste stand. Daarna bestuif je het deeg weer met wat bloem, vouw het dubbel en rol het nogmaals uit. Rol vervolgens steeds dunner uit. Als de twee delen van de lap leerachtig aanvoelen en niet meer aan elkaar kleven als je ze op elkaar drukt, zijn ze klaar om er tagliatelle, lasagne enz. van te snijden.

\* Als je de traditionele methode wilt toepassen in plaats van een pastamachine, moet je de verse pasta bewerken met een lange rolstok. Daar heb je wel veel geduld voor nodig.

## BEWAREN

Je kunt de verse pasta in de diverse vormen invriezen. Pak een ruime schaal, verdeel de pasta met ruimte ertussen en laat dit geheel in de vriezer een paar uur harden. Als de pasta goed hard is, doe je porties in diepvrieszakken en stop je ze opnieuw in de diepvriezer.

Wanneer je ze gaat gebruiken doe je ze direct vanuit de vriezer in kokend water en vervolg je het recept.





<https://www.lannoo.be/nl/pasta-video>

# FUSILLI CON TONNO

## FUSILLI MET TONIJN

VOOR 4 PERSONEN

BEREIDING

400 G FUSILLI  
1 MIDDELGROTE UI  
3 EL OLIJFOLIE  
150 G BLIKTONIJN  
ZOUT EN PEPER  
1 HAND  
BASILICUMBLAADJES  
1 EL KAPPERTJES

Kook de fusilli in een grote pot met gezouten water beetgaar.

Snipper intussen de ui en fruit deze in een koekenpan aan in olijfolie.

Haal de tonijn los met een vork en voeg toe aan de ui. Breng op smaak met zout en peper en laat de smaken op zacht vuur een paar minuten intrekken.

Scheur de basilicumblaadjes in stukken en voeg deze samen met 1 eetlepel kappertjes toe.

Giet de fusilli af en meng ze door de tonijn.



# MACCHERONI ALLA CAPRESE

## MACCHERONI UIT CAPRI

VOOR 4 PERSONEN    BEREIDING

400 G MACCHERONI  
4 EL OLIJFOLIE  
1 TEEN KNOFLOOK,  
GEPLET  
500 G TOMATEN, UIT  
BLIK (VAN GOEDE  
KWALITEIT, LIEFST  
SAN MARZANO)  
ZOUT EN PEPER  
PAAR TAKJES VERSE  
OREGANO  
BOTER  
200 G BUFFEL-  
MOZZARELLA,  
IN BLOKJES  
30 G GERASPTE  
PARMEZAAN

Verhit 4 eetlepels olijfolie in een aardewerken of gietijzeren steelpan en fruit hierin een geplette teen knoflook. Verwijder de knoflook wanneer deze bruin kleurt. Snijd de tomaten grof en voeg ze met zout, peper en de oregano toe aan de pan. Laat 15 minuten pruttelen.

Breng intussen een grote pot gezouten water aan de kook en kook hierin de maccheroni al dente.

Verwarm de oven voor op 230 °C. Vet een grote ovenschaal in met boter.

Giet de pasta af en breng over in de beboterde schaal. Schep er de tomatensaus op en verdeel er de mozzarellablokjes over. Bestrooi met parmezaan en zet 5-6 minuten in de hete oven. Serveer onmiddellijk.



**WWW.LANNOO.COM**

REGISTREER U OP ONZE WEBSITE EN WE STUREN  
U REGELMATIG EEN NIEUWSBRIEF MET INFORMATIE  
OVER NIEUWE BOEKEN EN MET INTERESSANTE,  
EXCLUSIEVE AANBIEDINGEN.

**TEKST:** GIOVANNI D'APICE / MARCO PAONE

**FOTOGRAFIE:** GIOVANNI D'APICE / MARCO PAONE

P 170: HEIKKI VERDURME / P 172: CLAES BECH-POULSEN

P 178: @GREYIMAGEPHOTO / P 180: COLIJN VAN BEURDEN

**GRAFISCHE VORMGEVING:** PATRIZIA ENNA

**ONTWERPERS VAN HET SERVICÉ**

PIETER STOCKMANS: PAGINA'S: 35, 59, 61, 63, 67, 71, 75, 77,  
79, 81, 89, 93, 99, 101, 105, 111, 113, 117, 119, 121, 125, 127, 131, 133, 137,  
139, 145, 149, 151, 165, 167, 175, 181

FRANK CLAESEN: PAGINA'S: 65, 68, 73, 83, 87, 91, 95, 103,  
107, 115, 129, 141, 143, 153, 155, 157, 163, 171, 179, 183, 185

WIDUKIND STOCKMANS: PAGINA: 85



ALS U OPMERKINGEN OF VRAGEN HEEFT,  
DAN KUNT U CONTACT NEMEN MET ONZE REDACTIE:  
REDACTIELIFESTYLE@LANNOO.COM

© UITGEVERIJ LANNOO NV, TIELT, 2018

D/2018/45/155 - NUR 440

ISBN: 978 94 014 4923 6

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,  
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in  
enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere  
manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.