



#PastaMEETSYou

Enjoy the match.

LA HISTORIA DE LA PASTA

El término pasta o pasta alimentaria se refiere, por lo general, a un alimento a base de sémola o harina extraída de diferentes cereales, que suele ser típica de las diferentes gastronomías de Italia, dividida en pequeñas formas regulares, y que se cocina con agua o calor húmedo y sal. Los orígenes de la pasta son muy antiguos, presente en sus formas más sencillas y primitivas en distintas partes del continente euroasiático, desde tiempos remotos, donde se desarrolla de forma paralela e independiente, desligada y diversa, sin que unos influyeran o condicionaran al resto, desde los valles chinos en el Lejano Oriente, a las zonas mediterráneas de la península itálica y, en particular, en esta última zona fue donde cobró un rápido e importante impulso gastronómico y tradicional que perdurará intacto hasta nuestros días, de hecho, ya era ampliamente conocida en la época de la Magna Grecia (Italia meridional) y Etruria (Italia centro-occidental), donde, sin embargo, era conocida con otros nombres, por ejemplo, con el término griego "làganon", así como con el etrusco, magnogreco e itálico "makària" (el cual, una vez adoptado en el vocabulario latino, llegaría hasta nuestros días bajo la forma del término siciliano y de otras partes del sur de Italia "maccari" que, a su vez, es el origen de los términos dialectales "maccaruni-maccaroni" y del correspondiente "maccheroni", así como del verbo italiano "ammaccare", con el significado genérico de "aplastar" o, en el caso de la pasta, con el sentido de "trabajar una masa, prensándola, amasándola y modelándola"), mientras que el término latino "laganum" se utilizaba para referirse a una masa de agua y harina, extendida y cortada en tiras. De hecho, de todos es sabido y está documentado que ya Cicerón, el antiguo filósofo romano, cantaba las alabanzas de la "làgana", el término latino del que se dice que deriva la actual lasaña italiana clásica. Dicho término se sigue utilizando en algunas regiones del sur de Italia, en particular en Cosentino, Calabria y otras zonas de Apulia y Basilicata, para referirse a la pasta larga en tiras (parecida a los tallarines, pero más corta), todavía conocida en la actualidad con el nombre de "làgana" o "laina", condimentada por lo general con legumbres secas, y amasada con aceite de oliva y especias, como se hacía antiguamente. La palabra latina "pasta", que era más genérica, procede del término "pàsta(m)" y del sinónimo griego "πάστα (pàsta-ein)", con el significado de "harina con salsa o condimento" derivado a su

vez del verbo "pássein" que significa "amasar". Este término empieza a ser empleado en Italia a partir de 1051 más a o menos, aunque la búsqueda de los orígenes de la pasta, designada con otros nombres, se remonta casi al Neolítico (en torno al 8000 a.C.) cuando el ser humano comenzó a cultivar cereales, que muy pronto aprendió moler, amasar con agua, cocer y, durante la Edad Media italiana, secar al sol para poder conservarlos durante mucho tiempo. De hecho, en la antigüedad, la pasta era un alimento popular en varias zonas de la cuenca mediterránea y del Lejano Oriente, en sus múltiples variantes locales, muchas de las cuales han desaparecido o no han evolucionado, de las que se pueden encontrar vestigios históricos en distintas partes del continente euroasiático. Este alimento adquiere una posición especialmente importante y experimenta un amplio desarrollo en Italia y China, donde se desarrollan dos prestigiosas y consolidadas líneas de tradición gastronómica. La novedad más importante de la Edad Media para la configuración de la categoría moderna de la pasta, fue la introducción e invención italiana, de un nuevo método de cocción y de nuevos formatos. El sistema de la ebullición, utilizado en la antigüedad sólo para las gachas o papillas de diferentes cereales, sustituyó al horneado, donde se hacían las antiguas "lagane" directamente con el condimento como líquido de cocción. Nacieron en Italia las primeras pastas perforadas, sobre todo en el centro-sur, como "rigatoni", "penne" y "bucatini". La importante invención de la pasta seca de larga duración se atribuye históricamente a los habitantes de la Sicilia musulmana que, necesitados de suministros para vender a los mercaderes sarracenos y bereberes, que recorrían largas distancias por el desierto, desarrollaron métodos eficaces de secado al aire libre, utilizados a menudo en también de las poblaciones islámicas de Oriente Medio, pero perfeccionados por los sicilianos en la época del Emirato de Sicilia y perpetuados en parte hasta nuestros días. Fue esta innovación la que más influyó en los hábitos alimentarios y en el comercio de Italia con el resto del mundo. Fue en la Edad Media cuando surgieron los primeros comercios italianos para la preparación profesional de la pasta que, desde el sur de Italia, influenciados por la cultura árabe, se desplazaron hacia el resto de la península, el Norte de África, Oriente Medio, el levante español y el resto de Europa, ya a mediados del siglo XIII se crearon grandes fábricas de pasta principalmente en Nápoles y Génova, ciudades que tendrán luego una gran influencia en la evolución y el éxito de las pastas alimentarias. Más tarde se abrieron también en Apulia y Toscana y en el siglo XIV se crearon las primeras Corporaciones de Fabricantes de Pasta Italianos, controladas y reguladas por el Papa, cuyas bulas papales normalizaron las costumbres de los comerciantes, y establecieron entre 1300 y 1400 que, especialmente en la ciudad de Roma, no podía haber menos de 50 metros entre una tienda de pasta y otra, para evitar disputas entre comerciantes; documentos que mostraban claramente cómo el arte de la elaboración de la pasta, en aquella época, se extendía por toda Italia. La técnica del secado permitió a la pasta recorrer largas distancias por mar o por el interior del continente, en los que se especializaron sobre todo los comerciantes genoveses, a los que conocía localmente con el término "fidellari", ya que "fidelli" era el nombre que se daba a los espaguetis en esta zona del noroeste de Italia, mientras que en el resto de Italia se les siguió llamando "vermicelli"; esta misma pasta, pasado un tiempo, sería conocida con el término "spaghetti" o "espaguetis". Así pues, Liguria se convirtió en un centro de producción de enormes cantidades de pasta seca. Sólo en el siglo XV, en el Libro de Arte Coquinaria de Maestro Martino, se encuentran las primeras instrucciones técnicas para la preparación de los "vermicelli", "maccaroni siciliani" (por primera vez, el término indica pasta corta perforada) y

"maccheroni romaneschi" (tipo "tagliatelle"). Las recetas de la época estipulaban que el pasta se cocinara al dente y se condimentara de forma ligera y nutritiva, al tratarse de un alimento propio de gente acostumbrada a trabajar la tierra, que necesitaba nutrirse y, al mismo tiempo, no sobrecargar el estómago para permanecer ligeros y soportar la fatiga, mientras que, en el extranjero, a menudo se servía erróneamente como guarnición con otros alimentos y, especialmente, con carne. Esta preferencia, junto con la de pasar la pasta de cocción, todavía se encuentra fuera de Italia, donde Giovanni Del Turco, en el siglo XVII, empieza a recomendar un tiempo de cocción más breve que deje los macarrones "más enteros y firmes". Clásica era también la combinación con queso rallado, como el parmesano, utilizado como valiosa moneda de cambio en Emilia Romagna desde principios de la Edad Media, una combinación jamás desechada, ni siquiera más tarde con la exitosa unión con el tomate que llegó de América a mediados del siglo XVI, experimentada y acogida con satisfacción por la sociedad italiana de la época ya desde principios del siglo XVII hasta mediados del XVIII, con la creación de diversos platos innovadores, todavía vigentes y habituales en la gastronomía italiana. Extendida entre mucha gente, especialmente en el continente americano, es la creencia completamente falsa y anacrónica de que fuera Marco Polo a su regreso de China en 1295 quien introdujo la pasta en Italia y, por consiguiente, en todo Occidente. Pero esta historia es sólo una leyenda, nacida en Estados Unidos en 1938 en el Macaroni Journal (publicado por una asociación de empresarios industriales estadounidenses y canadienses, con el objetivo de dar a conocer la pasta a los consumidores estadounidenses y favorecida por los círculos gubernamentales, afanados en apoyar el cultivo del trigo duro, difundiendo en torno a este cereal historias "bonitas" y "románticas" para que la pasta se convirtiera a los ojos del americano medio en un alimento más "internacional", tratando de alejarla de su contexto natural, el de los guetos italianos y de las "Little Italy" esparcidas por todo Estados Unidos, de donde procedía en realidad, desde principios del siglo XIX, y que fueron objeto de una potente criminalización por parte de la opinión pública extranjera. En realidad, ambos tipos de pasta, la italiana y la china, son muy anteriores al viaje de Polo y no guardan ninguna relación entre sí, sólo son fruto de dos culturas distantes y diferentes, la italiana en Occidente y la china en Oriente que, de forma paralela e independiente, sin que una influyera en la otra, han desarrollado algunos alimentos de forma similar pero, en realidad, muy diferentes, tanto en el método de preparación, en las materias primas utilizadas como en la forma de elaboración y cocción, así como para los condimentos y, por último, pero no menos importante, para el secado, que no estaba presente en China; además, de los más de setecientos formatos de pasta italiana, sólo dos se parecen a las chinas, a saber, los espaguetis y los raviolis, que, como ya se ha demostrado, estaban presentes en Italia y también en China paralelamente y ya desde mucho antes del viaje de Polo, y lo único que tienen en común es, de hecho, su forma.

GRAGNANO Y LA PASTA

Gragnano, con sus molinos y fuentes de agua de composición mineral perfecta para elaborar la masa, con su legendaria tradición artesanal vinculada a la producción de pasta, con sus callejuelas por las que la gente paseaba junto a la pasta larga puesta a secar, y sus techos soleados donde secaba la pasta corta, se convirtió en la "patria de la pasta". Fue un ingeniero del rey Fernando I quien inventó el "Hombre de Bronce", que sustituyó a los pies de los plebeyos para mezclar la masa y que puso los cimientos de las primeras fábricas de pasta, que en Gragnano adquirieron por primera vez una dimensión "industrial". Desde los años en que la propia ciudad era un establecimiento, la producción de pasta fue evolucionando y Gragnano asistió al nacimiento de las fábricas de pasta modernas. Garofalo ha sido desde siempre protagonista de esta historia. Su nombre apareció ya en 1789, cuando obtuvo una licencia del Consejo Municipal para la producción y venta de pasta de alta calidad. Considerada desde siempre Fábrica de Pasta número uno de Gragnano en términos de tamaño, calidad y volumen, gracias a su capacidad para mantener viva la tradición poniéndola al servicio de la modernidad y tecnología. Conocer las raíces de Garofalo es el primer paso para entender de dónde proceden de su pasión, su maestría artesanal y su espíritu innovador.

LA PASTA SECA: PRODUCCIÓN

Los principales procesos de la producción de pasta son:

- Molienda del trigo
- Amasado y batido

La sémola se amasa con agua para ligar el almidón y el gluten; luego, la masa se mezcla y homogeneiza con una máquina llamada "gramola"

- Dibujo

A continuación, la masa se extrude a través de una trefiladora, que le da la forma deseada. Si el molde es de bronce, la superficie de la pasta quedará ligeramente arrugada, lo que hace que la pasta sea más adecuada para retener salsas y condimentos.

- Laminado

(Alternativa a la extrusión) La masa se hace pasar por una serie de cilindros contrapuestos con una distancia decreciente hasta obtener una lámina del grosor deseado. Este sistema evita a la pasta la temperatura (80 °C o superior) y la presión (10 bar o superior) a la que se somete la pasta en el proceso de trefilado/extrusión.

- Secado

Según el tipo, la masa se seca con aire caliente, con diferentes tiempos y procedimientos. Por ley, la humedad final no puede superar el 12,5 %, partiendo de un porcentaje de humedad de aproximadamente el 35 %.

Refrigeración y envasado.

COCCIÓN DE LA PASTA

Para cocer la pasta hay que llevar a ebullición el agua necesaria en una olla siempre teniendo en cuenta la cantidad de calor que, con independencia de su origen, sólo debe tocar el centro de la sartén.

Se puede salar el agua de cocción antes o después de hervirla siempre que se eche la sal antes de sumergir la pasta, ya que los almidones, al hincharse, absorberán agua salada.

Salar el agua con aproximadamente 7 a 10 g de sal por litro.

Para acelerar el tiempo de ebullición, utilice siempre una tapa.

Es muy importante elegir el formato y conocerlo en todos sus matices de cocción y sus variantes, encontrar el tiempo justo entre ebullición, colado, mantecado y emplatado.

TÉCNICAS DE COCCIÓN

MANTECADO: El mantecado o "mantecatura" es una técnica de cocción que permite obtener una pasta cremosa.

Es una operación que debe hacerse al final de la cocción y, normalmente, en la sartén. Hay que colar la pasta unos minutos antes y reservar un par de cucharones del agua de cocción.

El agua de cocción es rica en almidones y, añadida durante el proceso de mantecado hará que la pasta quede cremosa. La pasta se puede mantecar con cualquier condimento.

Ponemos la pasta recién colada en la sartén con el condimento, encendemos el fuego al mínimo, añadimos un cucharón de agua de cocción y mezclamos, prestando atención al sabor que aporta la sal que ya lleva el agua. Para obtener una cremosidad perfecta, resulta útil añadir un elemento graso a discreción, como, por ejemplo, mantequilla, aceite de oliva, queso rallado. Removemos la pasta en la sartén o la salteamos con el clásico movimiento de muñeca rápido y firme, que nos ayudará a para emulsionar agua, almidón, grasa y aire.

Este proceso servirá para dar cremosidad a la pasta y terminar la cocción.

RISOTTATURA: Esta técnica culinaria robada al "risotto" se caracteriza por la absorción y permite obtener un resultado más cremoso y bien mezclado. Se puede hacer directamente en la sartén con formatos finos o no demasiado gruesos. Completar la cocción en la sartén añadiendo agua poco a poco y seguir mezclando, hasta que la pasta la absorba por completo. La técnica de la pasta "risottata" se recomienda cuando el condimento no es una salsa, sino una emulsión, especialmente cuando el plato carece de elementos que ligen los ingredientes, porque entonces el almidón acudirá al rescate para crear la consistencia adecuada.

RECETAS

Pasta con ajo y aceite

Ingredientes:

320 g de espaguetis

2 dientes de ajo

50 g de perejil

100 g de aceite de oliva

4 filetes de anchoa en aceite.

Guindilla (opcional)

Procedimiento

Cortar el ajo en láminas muy finas y tostarlo en una sartén, escurrir el aceite y dejarlo secar sobre papel absorbente.

Añadir 1 filete de anchoa al aceite de cocción del ajo, disolverlo y poner unos tallos de perejil, dejar que coja el sabor y, finalmente, añadir un poco de agua.

Colar la pasta al llegar a los $\frac{3}{4}$ de cocción y removerla en la emulsión obtenida incorporando aire y estimulando los almidones hasta mantecarla.

Decorar con ajo tostado y unas hojitas de perejil (opcional).

Candele con queso y pimienta (cacio e pepe)

Ingredientes:

300 g de candele

Pimienta en grano

300 g de pecorino romano

Pimienta molida

1 limón

Procedimiento

Llevar el agua de cocción a ebullición, introducir las candele y rehidratarlas durante 5 minutos, retirar lentamente el agua de la cacerola y continuar la cocción, añadiendo agua a medida que se absorba.

Remover suavemente y añadir durante la cocción agua con pimienta y agua de cocción hasta que se absorba totalmente.

Al final de la cocción, añadir el queso pecorino tamizado y remover hasta obtener una emulsión lisa y homogénea sobre la pasta.

Emplatar y rematar con cáscara de limón.

Espaguetis a la carbonara

Ingredientes:

320 g de espaguetis

250 g de guanciale

8 yemas de huevo

300 g de ralladura de pecorino romano con costra negra

5 g de pimienta negra

Procedimiento

Cortar el guanciale en bastones regulares.

Rehogarlo en la sartén muy lentamente, recuperando la grasa que suelta.

Retirar el guanciale crujiente y secarlo con golpecitos. Reservar.

Calentar una sartén y añadir los granos de pimienta negra, tostarlos y machacarlos con un ablandador de carne. Añadir un cucharón de agua y reducir 1/3.

Colar y reservar (agua de pimienta)

Combinar las yemas de huevo y el queso pecorino en un cuenco y mezclar bien hasta obtener una pasta.

Colar los espaguetis al dente, continuar la cocción en agua de pimienta, emulsionar con la grasa del guanciale y añadir los huevos y el queso pecorino en un cuenco aparte.

Mezclar bien, manteniendo la temperatura ligeramente por debajo de los 60 °

Servir y decorar con bacon crujiente.

Completar el plato con pimienta negra molida

Espaguetis con salsa de tomate

Ingredientes

320 g de espaguetis

500 g de tomates pelados en conserva

Albahaca

Procedimiento

Triturar los tomates y extraer el líquido por compresión con ayuda de una estameña.

Tostar ligeramente los espaguetis en la sartén y añadir el agua de tomate resultante.

Cocer la pasta, removiendo suavemente hasta que la salsa se absorba por completo.

Mantecar con un poco de aceite de oliva y decorar con albahaca fresca.

Paccheri con mantequilla de hierbas y anchoas

Ingredientes

300 g de paccheri

300 g de mantequilla

1 limón

100 g de anchoas

50 g de tomillo y mejorana

Procedimiento

Remojar los paccheri en agua hirviendo con sal.

Se cuecen durante 5 minutos y se retira el agua suavemente de la sartén dejando la pasta ligeramente bajo la capa de líquido.

Mientras tanto, mantecar la mantequilla con unas pocas anchoas picadas con hierbas aromáticas y, opcionalmente, cáscara de limón.

Conservar en enfriador rápido.

Al final de la cocción, mantecar los paccheri con mantequilla de anchoas y hierbas aromáticas.

Emplatar con hierbas aromáticas frescas y unos filetes de anchoa

Adornar con unas rodajas de katsuobuschi

Pasta a la Pasta

Elementos de la receta para 4 personas:

Spaghettoni XXL Garofalo

Extracto de pasta

Seitán de sémola molida de trigo duro

Pasta inflada

Sémola molida de trigo duro a la brasa

Ingredientes de la pasta:

80 g spaghettoni XXL Garofalo

1 L agua natural

5 g de sal gruesa

Procedimiento:

En una olla grande se procede a echar sal en el agua, a continuación, una vez alcanzada la ebullición, se cuece la pasta el tiempo que indique el fabricante.

Ingredientes extracto de pasta:

120 g spaghettoni XXL Garofalo

500 ml agua natural

5 g de sal gruesa

Procedimiento:

En una olla grande se procede a echar sal en el agua. A continuación, una vez alcanzada la ebullición, cocer la pasta durante 25 minutos.

Al final de la cocción, batir la mezcla junto con el agua natural hasta obtener un compuesto fluido, tamizar y conservar.

Ingredientes de sémola molida de trigo duro:

500 g sémola molida de trigo duro

325 ml de agua natural

3 L agua natural

30 g de sal de mesa

Procedimiento:

Se mezcla la harina con toda el agua, se trabaja en un tazón hasta que se obtenga una bola homogénea. Se deja reposar en agua una hora, o incluso mejor toda la noche (sumergida completamente en agua).

Al día siguiente se lava la masa enérgicamente hasta eliminar todo el almidón, la masa bien lavada debe ser elástica y de color arena.

En una olla grande se procede a salar el agua, a continuación, una vez alcanzado el hervidor, se cocina todo el seitán y se divide en 3 bolas (sin envolverlas en ningún trapo) durante 45 minutos.

En nuestro caso no añadimos ninguna otra especia ni aromas porque buscamos un sabor puro. En la receta tradicional, el seitán se cocina en un caldo.

Una vez cocido el seitán procedemos a enfriarlo, a continuación haremos una brunoise que recuerde al corte de las verduras en un ragú tradicional.

Ingredientes de pasta soplada:

1L agua natural

40 g spaghettoni XXL Garofalo

500 ml aceite vegetal para fritos

Procedimiento:

En una olla grande se procede a echar sal al agua, a continuación, una vez alcanzada la ebullición, se cuece la pasta durante 35 minutos. A continuación vamos a cortar los espaguetis en brunoise.

Secamos la pasta a 80 grados durante 4 horas hasta obtener una pasta seca. En una cacerola para freír calentamos el aceite a 180 grados y luego procedemos a freír la pasta hasta que se infle y esté crujiente.

Ingredientes: sémola de trigo duro remolida a la brasa.

- 40 g de sémola molida de trigo duro a la brasa
- 4 g de sal de mesa

Procedimiento:

Poner en un colador de malla fina toda la sémola molida de trigo duro, luego proceder a tostarla sin quemarla.

Una vez enfriada, la picamos junto con la sal hasta obtener un polvo fino.

Receta final:

En una sartén de 21 cm, vertemos todo el extracto de pasta y la brunoise de seitán y, a fuego mínimo, procedemos a calentarlo.

En este punto, añadimos la pasta y la mezclamos hasta obtener una consistencia bien ligada.

Emplatamos en un plato hondo y, a continuación, añadimos la pasta soplada y el polvo de pasta a la brasa.

¡Descubre otras recetas diseñadas para ti por nuestros chefs!

Risoni de tomate asado con búfala y mejorana

Ingredientes

500 de risone, de los cuales, 150 g para la extracción del almidón.

300 g de tomates pelados

1 manojo de tomillo

Azúcar glas

Aceite de oliva

1 limón

1 naranja

Sal

1 manojo de mejorana

200 g de mozzarella de búfala

50 g de queso parmesano (opcional).

Procedimiento

Extraer el agua de conservación de la mitad de los tomates pelados disponible con ayuda de una estameña (filtro de cocción).

Forrar una bandeja de horno con papel de hornear, añadir los tomates pelados y sazonar con azúcar glas, sal, mejorana, tomillo y limón.

Aliñarlos con aceite de oliva y asarlos en el horno a 200 grados entre 10 y 15 minutos, machacarlos y guardarlos en un cuenco para marinarlos con mejorana.

Mientras tanto, cocer un poco pasta (pasándola) en agua hirviendo.

Mezclar el contenido y reservar.

Calentar una cacerola y tostar los risoni, añadir sal y comenzar la risottatura con el agua de tomate.

Proceder a mantecar previamente el segundo riego con queso parmesano y una parte de los almidones reservados.

Si es necesario, añadir el agua de conservación de la mozzarella.

Llevar a ebullición mantecando con el almidón extraído de la pasta.

Decorar con tomate asado y rodajas de bufala.

Hierbas aromáticas y un chorrito de aceite para terminar.

Linguine con gamba roja y requesón

Ingredientes

300 g de linguini

500 g de gamba roja

Zanahorias, apio y cebolla

1 cucharada de concentrado de tomate

20 cl de vino blanco

200 g de requesón

1 manojo de mejorana (opcional).

Sal

Aceite de oliva

Procedimiento

Mantecar el requesón con sal y aceite y hacer quenelles dejándolas a mano para el servicio.

Elaborar un caldo de crustáceos con las cabezas de las gambas.

Picar las gambas sazonadas con sal y aceite y reservar.

Proceder con un caldo reducido de crustáceos.

Pasarlo por la estameña y mantenerlo a mano para el servicio.

Sumergir las linguine en el caldo de crustáceos y proceder a la risottatura, llevar a ebullición, añadir una pequeña porción de requesón y mantecar.

Emplatar en paralelo y decorar alternando requesón y la picada de gambas.

Unas hojas de tomillo y mejorana para adornar.

Fusilloni con patatas, limón y almejas

Ingredientes

320 g de fusilloni
2 patatas medianas
200 g de almejas
100 g de perejil
1 limón

Procedimiento

Pelar las patatas:

una se extrae con el prensador y se corrige con algunas gotas de limón para evitar la oxidación.

La segunda patata se corta en concassé y se estabiliza en un horno de vapor a 108 grados durante 8 minutos, (patatas estabilizadas)

Purgar las almejas en una solución de agua y sal al 37 %.

Sumergir los moluscos durante unos segundos en agua hirviendo y después enfriarlos en agua y hielo.

Colar el líquido conservante y reservar el músculo.

Llevar la pasta a $\frac{3}{4}$ de cocción en agua ligeramente salada, transferir la pasta colada a una sartén para saltearla.

Añadir la capa de patatas y el líquido de conservación de las almejas, mantecar fuera del fuego y añadir las patatas estabilizadas y el músculo de las almejas.

Servir adornado con aceite de perejil (opcional) y cáscara de limón.