# Passta

Passta er ítölsk **núðlutegund** sem er gerð úr deigi. Deigið er hnoðað úr **hveiti**, **vatni** og/eða **eggjum**. Með passtanu er oftast höfð einhvers konar sósa og hin ýmsu krydd. Passta er soðið áður en þess er neytt, og reynt að sjóða það þannig að það sé smá „bit“ í því, að það „taki við tönn“ svo að segja eða það sem ítalir nefna al dente. Ofsoðið passta á **Ítalíu** er ekki talið mannamatur.

**Ítalir** borða passtað yfirleitt alltaf heitt. Köld passtasalöt komu fyrst fram í **Bandaríkjunum** en hafa öðlast mikla útbreiðslu á síðari árum. Í fyrstu þekktust ekki aðrar passtategundir á **Íslandi** en spaghettí, sem jafnan var borðað með tomatsósu og oftast líka steiktu kjöthakki, og makkarónur, sem oftast voru notaðar í mjólkursúpu. Orðið „passta“ varð ekki algengt fyrr en á níunda áratug tuttugustu aldar. Orðið „makkarónur“ var á árunum þar á undan lengi haft um passta.

Það eru til um það bil 350 passtalaganir, til dæmis spaghettí (aflangir, þunnir sívalningar), makkaróna (oftast lítil rör), fúsillí (gormundið passta) og lasagna (blöð). Til eru tvær aðaltegundir af passta: þurrt eða ferskt.

Geymsluþol passta getur verið allt að nokkur ár en veltur helst á því hvort passtað inniheldur egg eður ei.

Talið er að fyrir meira en hundruð árum hafi fólk verið byrjað að nota og borða passta. Passta er og hefur lengi verið vinsæll matur. Það er talið að í byrjun hafi passta verið borðað með soðnum lauk, hvítlauk og næpum. Passtað var borðað af öllum stéttum þjóðfélagsins. Það var ekki fyrir en síðmiðöldum að byrjað var að borða passta með tomatsósu eða tomatmauki. Fyrstu upplýsingar um passtavörur á dögum Ítalu eru frá 13. og 14. öld.

Sagnfræðingar hafa ekki margar upplýsingar um passta, að minnsta kosti engar sem breyta aðal einkennum þess.

Í **Norður-Afríku** var til matur sem þótti líkjast passta þekt sem kúskús, hefður það verði borðað í margar aldir. Hins vegar skortir kúskúsið áferðina og útlitið hjá passtanu, kúskús er meira eins og einn dropi af deginu. Í fyrstu var þurrt passta munaðarvara á Ítalíu vegna hversu lengi þurfti að hnoða hveitið og semolíuna saman. Aðeins eftir inðnbyltinguna í **Napólí**, þegar vélar unnu störf manna og hægt var að gera framleiða stóra skammta í einu af passtanum, hafði alþýðan efni á að kaupa passta og varð það mjög vinsælt meðal þeirra stéttar.

Á 14. og 15. öld varð þurkað passta mjög vinsælt vegna hversu auðvelt var að geyma það. Þetta hafði upp á að bjóða að fólk gat geymt þurrt passta í skipum sínum þegar það var að kanna nýja heiminn. Öld síðar, var passtað með í för með landkönnuðum sem voru að uppgvöta heiminn. Á 16. öld uppgvötuðu **Spánverjar** tomata sem nýtt hráefni í passta sósuna. Áður en tomatsósan kom til söguna þá var passta borðað þurrt með fingrunum og var ekki þörf fyrir hnífapör. Hins vegar ef notast var við sósu þá voru notuð hnífapör útaf almennum mannasiðum.

Passta hefur verið framleitt síðan um 1600 á ströndum **San** **Remo**. Pressan sem notuð er til að móta passtað býr til mikið magn af eins passta. Talið er að áferðin og lögunin sé mun betri heldur en þetta væri gert í höndunum. Þessi tækni breiddist út til annarra héraða á **Ítalíu** og má þar nefna **Genúu**, **Apúlíu**, **Brindisi**, **Bari** og **Toskana**. Árið 1867, **Buitoni** fyrirtækið sem var staðsett í **Tíberdalnum** varð eitt árangursríkasta og þekktasta passta fyrirtækið í heiminum.

Það eru til ótal margar gerðir af passta til (skrúfur, rör, ræmur og fleira) og fer það eftir því hverju sinni hvað maður ætlar að elda hverju sinni, hvað er þá best að nota. Til dæmis er gott að nota skrúfur og rör í passta með þykkum sósum og flatar núðlur eða spaghettí er gott að nota til dæmis við gerð sjávarréttapassta. En þegar passtaréttir eru gerðir fyrir þá sem eru að hugsa um hollustuna er betra að hafa passtað í lágmarki og grænmetið eða það aðal innihald sem er verið að nota það sinnið í aðalhlutverki.

Passta er tegund matar sem við getum neytt án þesss að hafa nein sérstök vandamál með líkamsþunga. En hvað bragð varðar er passta sú tegund hráefnis sem auðvelt er að útfæra á nánast hina óendanlegu máta.

Passta er lagað út hveiti og vatni, oftast eru einnig notuð egg sem gefur dýpra bragð og meiri orku. Hveitið er oftast venjulegt hveiti eða durum hveiti. Passta er eitt af grunnefnum við matreiðslu nútímans þar sem það inniheldur hveiti. Verksmiðjulagað passta er oftast vítamínbætt.

Það er bæði til ferkst passta og þurrkað passta. Ferkst passta er eins og nafnið gefur til kynna ferskvara. Þannig passta ætti gjarnan að geyma með yfirbreiðslu. Þannig er hægt að geyma passta í nokkra daga án þess að það mygli en það verður þá að geyma passtað í kæli. Bragðið er dýpra og áferðin mýkri í fersku passta. Ef lagað er ferskt passta verður að láta það þorna að utan svo það klístrist ekki saman. Þurrkað passta er þægilegt sem lagervara og skal geyma á þurrum stað, helst á köldum stað þá geymist passtað lengi.

Passta þýðir deig. Passta er einnig nafn á ólíkum tegundum af mótun passtans tengt lögun. Til eru ótal tegundir og mótun passtans. Það sem við þekkjum einna helst er spaghettí og makkarónur. En að hluta til er bragðið einnig bundið lögun passtans.

Venjulegt ófyllt passta er til í mörgum mismunandi formum og er kallað mörgum misjöfnum nöfnum. Það sem er einna erfiðast að skilja er að hinar mörgu tegundir af passta fylltar og ófylltar og ganga undir mismunandi heitum eftir því í hvaða hluta Ítalíu þær eru framleiddar og eða borðaðar.

Hægt er að fá passta í mörgum litum. Passtadegið er hægt að útfæra á marga misjafna máta bæði hvað varðar lit og bragð. Það sem er mest notað við passtagerð er spínat og tomatar eða rauðbeða.

Það eru nokkrir heilsukostir við að neyta passta og þó sérstaklega heilhveitipassta. Í passtanu eru **kolvetni** sem líkaminn nýtir sér á frekar löngum tíma miðað við orkuþörf.

Það er oft talað um að fólk borði passta áður en það fer í íþróttir, þá aðalega hlauparar. Passta gefur íþróttafólki aukna orku svo eru aðrir sem borða til dæmis spelt passta. Með passta er hægt að útbúa alls konar rétti hvort sem þeir eru hollir eða óhollir.

Sagt er að kolvetni séu helsti orkugjafi líkamans og gefur fjórar hitaeiningar fyrir hvert gramm. Kolvetni skiptast í einföld kolvetni og flókin kolvetni, hvítt passta er í einföldum kolvetnum og heilhveiti passta er í flóknum kolvetnum. Í heilhveiti passtanu er einnig lítið magn af vítamínum til dæmis járn, sink, magnesíum, kalk og fleira.

Mælt er með passta fyrir grænmetisætur þar sem passtað inniheldur mikið af próteini.

Í heimalandi passtans, **Ítalíu**, eru fyrst og fremst notuð fersk krydd við matargerðina en þurkuð krydd ganga líka. **Basilika** er einna mest notað í ítölsku eldhúsi. **Parmesan** er líka mikið notað með passta.

Passta passar með næstum öllum mat. Hægt er að skipta út kartöflum og grjónum og setja passta í staðinn. Passta er hægt að útfæra á margan hátt.