

Pasta

Pasta er ítölsk núðlute Gund sem er gerð úr deigi. Deigið er hnoðað úr hveiti, vatni og/eða eggjum. Með pastanu er oftast höfð einhvers konar sósa og hin ýmsu krydd. Pasta 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 pasta á Ítalíu er ekki talið mannamatur.

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

Það eru til um það bil 350 pastalaganir, til dæmis *spaghetí* (aflangir, þunnir sívalningar), makkaróna (oftast lítil rör), *fúsilli* (gormundið pasta) og lasagna (blöð). Til eru tvær aðaltegundir af pasta: *þurrt* eða *ferskt*.

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

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

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

Í Norður-Afríku var til matur sem þótti líkjast pasta þekt sem kúskús, hefður það verði borðað í margar aldir. Hins vegar skortir kúskúsið áferðina og útlitið hjá pastanu, kúskús er meira eins og einn dropi af deginu. Í fyrstu var þurrt pasta 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 pastanum, hafði alþýðan efni á að kaupa pasta og varð það mjög vinsælt meðal þeirra stéttar.

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

Pasta hefur verið framleitt síðan um 1600 á ströndum San Remo. Pressan sem notuð er til að móta pastað býr til mikið magn af eins pasta. 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 þektasta pasta fyrirtækið í heiminum.

Það eru til ótal margar gerðir af pasta 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 pasta með þykkum sósum og flatar núðlur eða spaghetí er gott að nota til dæmis við gerð sjávarréttapasta. En þegar pastaréttir eru gerðir fyrir þá sem eru að hugsa um hollustuna er betra að hafa pastað í lágmarki og grænmetið eða það aðal innihald sem er verið að nota það sinnið í aðalhlutverki.

Pasta er tegund matar sem við getum neytt án þess að hafa nein sérstök vandamál með líkamspunga. En hvað bragð varðar er pasta sú tegund hráefnis sem auðvelt er að útfæra á nánast hina óendanlegu máta.

Pasta 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*. Pasta er eitt af grunnefnum við matreiðslu nútímans þar sem það inniheldur *hveiti*. Verksmiðjulaagað pasta er oftast vítamínbætt.

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

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

Venjulegt ófyllt pasta 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 pasta fylltar og ófylltar og ganga undir mismunandi heitum eftir því í hvaða hluta Ítalíu þær eru framleiddar og eða borðaðar.

Hægt er að fá pasta í mörgum litum. Pastadegið er hægt að útfæra á marga misjafna máta bæði hvað varðar lit og bragð. Það sem er mest notað við pastagerð er *spínat* og *tómatar* eða *rauðbeða*.

Það eru nokkrir heilsukostir við að neyta pasta og þó sérstaklega heilhveitipasta. Í pastanu eru kolvetni sem líkaminn nýtir sér á frekar löngum tíma miðað við orkuþörf.

Það er oft talað um að fólk borði pasta áður en það fer í íþróttir, þá aðalega hlauparar. Pasta gefur íþróttafólki aukna orku svo eru aðrir sem borða til dæmis spelt pasta. Með pasta 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 pasta er í einföldum kolvetnum og heilhveiti pasta er í flóknum kolvetnum. Í *heilhveiti* pastanu er einnig lítið magn af vítamínum til dæmis járn, sink, magnesíum, kalk og fleira.

Mælt er með pasta fyrir grænmetisætur þar sem pastað inniheldur mikið af próteini.

Í heimalandi pastans, 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 pasta.

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