

פסטה

פסטה בכל מיני צורות

מילון הפסטה השלם - מהספגטי ועד הרביולי

פסטה מיוצרת בצורות שונות - חוטים, רצועות, צינורות, שטיחים, סלילים ועוד צורות רבות, שלכל אחת יש שם. קבלו את הצורות העיקריות:

- **ספגטי** - אטריות בצורת חוטים. זו הצורה המוכרת והאהובה ביותר.
- **רביולי** - יכול להיות בצורה מלבנית, משולשת, חצי סהר או עגול ובנוי משתי שכבות של פסטה, וביניהן מילוי.
- **ספגטיני ופדליני** - גרסאות דקות ומעודנות של ספגטי.
- **לינגויני** - אטריות ארוכות, שטוחות וסגלגלות מעט, בעלות מרקם חלק.
- **טאלייטלה ופוציני** - אטריות רחבות, ארוכות ושטוחות. קלות ביותר להכנה בבית.
- **מקרוני** - גרסה חלולה של ספגטי, שחביבה במיוחד על ילדים. גרסה עבה עוד יותר מכונה בוקטיני.
- **לזניה** - אטריות רחבות ושטוחות, המשמשות כמעט רק כשכבות בצק בתבשיל הידוע.



מי המציא את הפסטה?

תשאלו את המאמא האיטלקייה

קבלו את הפסטה, מלכת המטבח האיטלקי ואחד המאכלים ה-כ-י אהובים בעולם, על גדולים ועל קטנים. פירוש המילה פסטה באיטלקית הוא בצק, ומכינים אותה מסוגים שונים של קמח, ובדרך כלל מקמח דורום, המופק מחיטה הגדלה בחורף ומיועדת במיוחד לפסטה וללחם.

המאכל עצמו התפתח לפני שנים רבות באזורים רבים ברחבי העולם. כבר בתקופת בית המקדש הראשון, לדוגמה, אכלו בארץ ישראל תבשיל שכלל חיטה גרוסה במכתש ועלי. העדויות לייצור פסטה מצויות בציורי קיר אטרוסקים באירופה במאה הרביעית לפני הספירה. אטריות שיוצרו בסין בשנת 2000 לפני הספירה ונשמרו בתוך כד חתום התגלו במערב סין, וכלים לצורך ייצור פסטה התגלו בחורבות פומפי. בקיצור, המאכל האיטלקי הוא בכלל רב-עולמי! עד תחילת המאה ה-20 נהגו להכין את הפסטה היבשה על ידי ערבוב קמח הדורום עם מים בעזרת הידיים, העברתו לכלי גדול וכתישתו בעזרת אבן ענקית עד לקבלת בצק חלק. לאחר מכן, היו מניחים את הפסטה לייבוש בשמש למשך כמה ימים. היום, כמובן, קיימות מכונות לייצור פסטה. תומאס ג'פרסון הביא את המכונה הראשונה לייצור מקרוני לארצות הברית בשנת 1789, בשובו מתפקידו כשגריר ארצות הברית בצרפת. עם גילוי החשמל בתחילת המאה ה-18, ייצור הפסטה נעשה קל הרבה יותר, והייצור המסחרי הראשון של פסטה באמריקה היה במפעלו של אנטואן זרנה, צרפתי ממוצא איטלקי, שפתח מפעל לייצור פסטה בברוקלין שבניו יורק בשנת 1848. באיטליה התחילו לייצר את הפסטה היבשה בצורה מסחרית בנאפולי במאה ה-18. עד אז היתה ה"מאמא" האיטלקייה מכינה אותה טרייה בבית.

פסטה

בשביל הבריאות

ארוחת רביולי, פתרון מושלם לארוחת ערב משפחתית

מי אני? נעים להכיר: רביולי בשביל ההורים, אני הזדמנות להכין ארוחת ערב משובחת ומהירה. בשביל הילדים, אני חגיגה של טעמים ובריאות. טעמו אותי: ארוחת רביולי של שטראוס, מנה עיקרית משיעה, מהנה ובריאה, המהווה פתרון מושלם לארוחה משפחתית. למה כדאי?

ארוחת רביולי של שטראוס היא ארוחת מאוזנת מבחינת הרכבה התזונתית, המכילה גבינה וירקות. הארוחה כוללת ארבעה טעמים: רביולי פיצה, רביולי גבינה וזיתים עם רוטב עגבניות, רביולי מיני עם גבינה, במיוחד לקטנטנים, ורביולי גבינה ורוטב עגבניות, הידועים כטעמים אהובים ופופולריים לכל המשפחה.

איך מכינים פסטה?

מערבבים, לשים ויוצרים צורות והכי חשוב הרוטב

מערבבים במכונת הבצק קמח, מים ומלח ולפעמים גם ביצים, עד לקבלת פסטה גמישה, לא רטובה מדי ולא יבשה מדי. מכניסים את הבצק הקשה למכלים גדולים בוואקום, ומשם מועבר הבצק ללישה במערבל. כשהבצק מוכן, הוא נלחץ דרך דיסק מתכת שנקרא דיסק הטבעה, שלו חורים בצורות שונות. צורת החורים יוצרת את צורת הפסטה. במצב זה הפסטה טרייה ומוכנה לשימוש בתוך שבוע. כדי לשמר את הפסטה במקפיא יש לייבש אותה מעט, כדי שלא תהיה דביקה. אחרי ייבוש מלא אפשר לשמור אותה במקום יבש וקריר זמן רב. מלאכת הייבוש התעשייתית אורכת כעשר שעות, כאשר יש הטוענים שטעם הפסטה משתבח עם הזמן כמו יין טוב.



למה פסטה?

היא מהפחמימות הבריאות ביותר

הפסטה מהווה בסיס לתזונה עשירה במרכיבים מזינים, והיא דלת-שומן ותומכת באורח חיים פעיל ובריא. ארוחות הפסטה קלות להכנה, חסכוניות וטעמים תמיד ערב. יתרה מכך, פסטה היא אחת הפחמימות הטובות ביותר שאפשר לאכול. היא בעלת ערך גליקמי נמוך, ולכן אינה גורמת לקפיצה ברמת הסוכר שבדם ומספקת לגוף ולמוח אנרגיה לטווח ארוך יותר. והכי חשוב: ברוטב הפסטה אפשר לכלול שלל מרכיבים בריאים ומזינים, כדוגמת עגבניות, שמן זית, ירקות ועוד.



פסטה

טריוויה פסטה

בחנו את עצמכם

1. פסטה באיטלקית פירושה:

1. בצק
2. קמח
3. לחם

2. מלאכת ייבוש הפסטה התעשייתית אורכת כ...

1. שעה
2. שש שעות
3. עשר שעות

3. צורת פסטה ספגטי היא:

1. חוט
2. סליל
3. צינור



מה הכי טעים? רביולי מיני עם גבינה ברוטב שמן זית ועגבניות מיובשות

מה צריך?

- 1 חבילת רביולי מיני עם גבינה של שטראוס, מבושל לפי ההוראות
- 3 כפות שמן זית יד מרדכי
- 5 עגבניות מיובשות קצוצות
- 2 שיני שום כתושות
- חופן עלי בזיליקום שלמים
- מיץ מחצי לימון

איך מכינים?

במחבת עם מעט שמן זית שמים שום ועגבניות מיובשות, מחממים על אש נמוכה (לא להשחים את השום יותר מדי). מוסיפים את מיץ הלימון ואת הרביולי המבושל, מערבבים היטב, מוסיפים את הבזיליקום ומגישים.

