



Pasta all'Italiana

Tekst og tegninger: Ulla Kampmann



Pasta all'Italiana

"Il Ramo D'Oro" Nemi - Tel.: 06/9368048 Fax: 06/9368094

ITALIENSK mad er sundt

Efter tyve års forskning af omkring 12.000 personers spisevaner i syv lande, slog den amerikanske ernæringsekspert professor Arnold Keys fast: - Hvis du har dit liv kært, skal du spise, som de gør det i Italien.

»The mediterranean diet, the Italian way» består af pastaproducter, ris, brød, masser af grøntsager og frugt, behersket med kød, ost og æg, fisk, meget lidt sukker, passende med vin og sidst, men ikke mindst, den sundeste form for fedtstof der findes - olivenolie.

De almindelige, traditionelle, italienske madopskrifter er opfundet af folk med 14-16 timers arbejd dag, som hver dag selv har skulle sørge for at tilberede et indbydende, lødig måltid. Tilberedningen tager som regel ikke længere tid end det tager at få pastavandet i kog og pastaen kogt »al dente».

Hver italiener spiser gennemsnitligt 25 kg pasta om året. Der findes uendeligt mange typer pasta, men 50% af den pasta, som spises er spaghetti.

De italienske medier er nu, mere end nogensinde, fulde af oplysninger om den rigtige ernæring. Det officielle italienske TV bringer hver dag inden middagstid en times underholdende, oplysende og meget populært program om mad og vin.

Ernæringseksperten Roberta Salvadori, har sammen med madskribenterne Margherita og Laura Landra og den italienske stats ernæringsinstitut udssendt en smuk og spændende kogebog om Middelhavsdiaeten, og hvordan man også kan bruge denne diaet i et sundt afmagningsprogram. De fleste italienerne bruger fabrikslavede pasta i den daglige madlavning. Det hårde hvedemel, som italiensk pasta lovbeaflet skal være lavet af, er sundere end det brødbagningsmel af blød hvede man bruger til hjemmelavet pasta. Hvor kornet til brødbagning bliver mest mellem sten, og de hårde bestanddele måst flade og siet fra, benytter man til pastafabrikationen en finhakning af den hårde hvedes hele kerner, så alle kornets mest værdifulde bestanddele bruges.

At koge pasta:



Man skal bruge en gryde, som er rigeligt stor, der skal være mindst en liter vand for hver 100 gram pasta og 8-10 gram salt.

Vandet bringes i kog, efter at man har kommet salt i. Pastaen kommer i det spilkogende vand. Er der tale om spaghetti skal de ikke knækkes i stykker, men stikkes ned i det kogende vand, hvor den nederste del hurtigt bliver blødgjort af det varme vand, og man kan med en gaffel røre spaghettiene rundt i vandet, så de ikke, de første minutter kommer til at hænge sammen. Senere klarer de sig selv i det bøllende vand. Efter nogle minutters tid kan man begynde at fiske en spaghetti op, bide i den og mærke, om den er ved at være kogt tilstrækkeligt. Spaghetti skal være »al dente», tænderne skal møde en anelse modstand. Når man har prøvebidt tilstrækkeligt, og spaghettiene er som de skal være, hælder man dem i en fart gennem et dørslag, så vandet løber fra.

Spaghetti med hvidløg, olie og stærk chilipeber (peperoncino) (Spaghetti aglio e olio e peperoncino)

Til 4 personer.

350 gram spaghetti

3 fed hvidløg

2 teskefulde hakket peperoncino

150 gram jomfru (koldpresset) olivenolie
persille.

Man hælder olivenolen på stegepanden, de tre fed hvidløg, skæret i skiver gyldnes i olien, og man tilsætter peperoncino og lader også den snurre lidt og afgive smag. Man kan også bruge - alt efter størrelsen og ens erfaring for styrkegraden - en hel eller halv peperoncino, er den hel skal den brydes på midten, så smagen kan komme ud - på den måde kan det stærke krydderi fiskes op, inden man spiser.

I mellemtíden er spaghettiene blevet kogt al dente og vandet hældt fra. Spaghettiene hældes i en stor skål eller fordeles portionsvis i dybe tallerkener, den hede olie hældes hurtigt over, der røres rundt og groft hakket persille drysses over.

Spaghetti alla Carbonara

Til 4 personer.

400 gram spaghetti

2 æg

100 gram bacon

50 gram olivenolie

30 gram pecorino (stærk, hård fåreost)

30 gram parmesan

salt og peber

Olivenolen hældes på panden, baconet skæres i fine små stykker og gyldnes i olivenolen, mens vandet til spaghettiene kommer i kog. Æggene piskes sammen i en skål. Når spaghettiene er kogt al dente og vandet er hældt fra, hældes den på panden til den hede olie og baconet, og man rører rundt, så æggene lige akkurat stivner ved berøringen med det varme. Peber og den revne ost drysses over - man kan godt nøjes med parmesan, men blander man med den stærkere pecorino, bliver resultatet endnu bedre.

Spaghetti alla Matriciana

Til 4 personer.

- 400 gram spaghetti
- 4 skiver saltet flæsk eller bacon
- 2 fed hvidløg
- 2 peperoncino
- 200 gram tomat
- olivenolie, persille, salt.

Det saltede flæsk skæres i småstykker og gyldnes i den jomfruelige olivenolie på panden, hvidløg tilsettes og gyldner med, dernæst tilsettes tomat og peperoncino, som er knust i morter, hakket eller hel, men brudt på midten så kraften kan komme ud. Det hele varmes igennem et øjeblik, hakket persille tilsettes og hvis man vil, kan hvidløgsstumperne og peperoncino fjernes. Spaghettien, som er kogt en anelse mindre end al dente, kommes på panden, og man rører rundt et øjeblik, inden der serveres.

Spaghetti med tunfisk (Spaghetti col tonno)

Til 4 personer.

- 400 gram spaghetti
- 150 gram tunfisk i olie
- 50 gram jomfruelig olivenolie
- 100 gram tomatpure
- 50 gram kørvel
- 50 gram purløg
- et glas hvidvin
- salt og peber

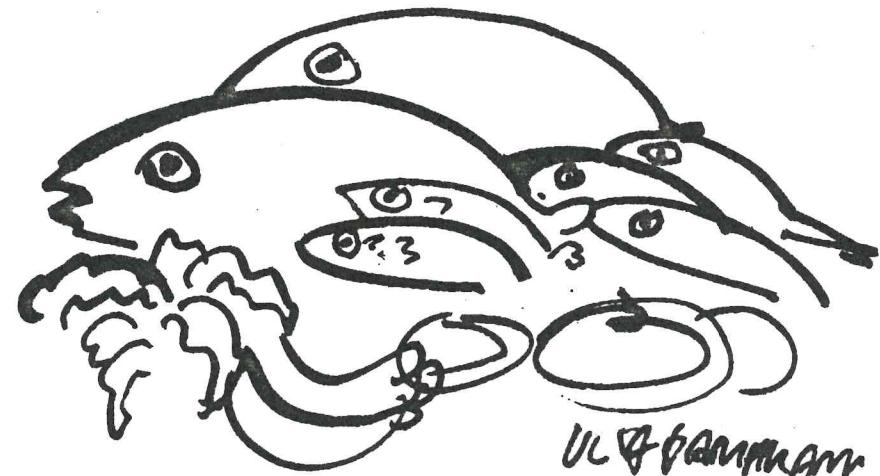
I olivenolen på den varme stegepande, drejes nogle øjeblikke en del af den hakkede kørvel og det småtskårne purløg, tunfisk og hvidvin tilsettes. Når hvidvinen er dampet væk, tilsettes tomatpure, derefter hældes den kogte spaghetti i, man drejer rundt til alt er godt blandt, og serverer retten drysset med resten af den hakkede kørvel og purløg.

Spaghetti med pecorino og peber

Til 4 personer.

- 400 gram spaghetti (gerne fuldkorns)
- 1/2 glas hvidvin
- en spiseskefuld sort, groft stødt peber
- en teskefuld groft hakket løg
- 70-80 gram pecorino
- 2 æggeblommer
- 3 skefulde mælk
- olivenolie
- salt

Det hakkede løg vendes på panden i den varme olivenolie, til det er gennemsigtigt, vinen hældes ved og dampes væk, revet pecorino (stærk hård fåreost) og groft stødt peber drysses ved. De færdiggotede spaghetti hældes på panden, og man rører rundt. De to æggeblommer pisket med mælken hældes over spaghettien, man slukker for ilden og rører rundt.

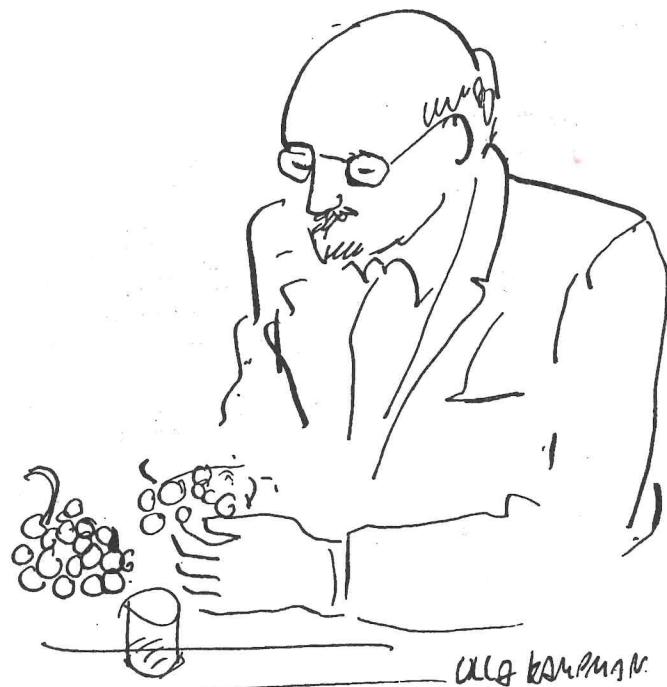


Spaghetti med ansjoser (Spaghetti con le acciughe)

Til 4 personer.

400 gram spaghetti
4 saltede ansjoser
1 fed hvidløg
10 gram pinjekerner
salt, basilikum,
peperoncino og olivenolie

I den varme olie på panden kommer man det hele hvidløg, peperoncino og de ubenede ansjoser, der skal opløses i olien over svag ild uden at nogle af ingredienserne tager farve, man fisker hvidløget op og tilsætter pinjekernerne. Spaghettierne hældes på panden, og man rører forsigtigt, men godt rundt, mens man tilsætter en smule af det vand spaghettien er kogt i. Der serveres efter at have drysset retten rigeligt med frisk basilikum, plukket i små stykker.



Spaghetti med ost (Spaghetti al formaggio)

Til 4 personer.

350 gram spaghetti
2 skalotteløg, 5 basilikumblade
400 gram modne tomater
et halvt glas hvidvin
en stor spiseskefuld revet parmesan
en håndfuld friskhakket persille
otte skiver mild sardisk pecorino
salt, peber, olivenolie



I olivenolien gyldnes de småskårne skalotteløg lige akkurat, de flåede ituskårne tomater tilsættes sammen med vinen, imens har man hældt vandet fra spaghettierne, lige inden de var færdigkogte. I et smurt, ildfast fad blandes spaghettierne med tomatsovsen, peber og den revne parmesan, skiverne af den milde fåreost lægges over, og det hele står i en varm ovn, tilosten er smeltet. I sidste øjeblik pynter man med den friske basilikum.

Spaghetti alla napoletana

Til 4 personer.

400 gram spaghetti
200 gram mellemstore asparges (grønne)
200 gram modne tomater
40 gram revet parmesan
en skefuld hakket basilikum
en skefuld hakket løg

I en lille klump smør gyldnes de hakkede løg og basilikum. De flåede, ituskårne tomater til sættes og snurrer på panden, imens har man kogt aspargene i 10 minutter, skæret dem i stykker, lagt hovederne til side og blandet resten i tomatsovsen. I dybe tallerkener hældes først tomatsovsen med aspargesstykkerne, derpå spaghetti, som pyntes med aspargeshoveder og drysses med parmesan, til sidst lidt smeltet smør oven i det hele.



Spaghetti med venusmuslinger (Spaghetti con le vongole)

Til 4 personer.

1 1/2 kilo venusmuslinger
3 modne tomater
350 gram spaghetti
50 gram olivenolie, 2 blade basilikum
frisk peperoncino, så meget man har lyst til,
men med nogen varsomhed
2 fed hvidløg
persille, salt

Muslingerne skrubbes og vaskes og skylles grundigt og står gerne i rindende vand en times tid. De dækkes med koldt vand i en gryde, der sættes over ilden. Når muslingerne har åbnet sig, tages gryden af ilden. Muslingerne tages ud af deres skaller, hvoraf nogle lægges til side som pynt, vandet filtreres.

I olivenolie gyldnes hvidløg, de ituskårne tomater til sættes og snurrer lidt med, så til sættes basilikum og det vand muslingerne er blevet kogt i, man damper ind og til sætter peperoncino, der lige akkurat får tid nok til at afgive sin stærke smag, muslingerne til sættes og varmes, de kogte spaghetti hældes i panden og man drejer rundt. Til sidst, inden serveringen, et godt drys hakket persille.

Spaghetti alla nursinna

Til 4 personer.

320 gram spaghetti
40 gram olivenolie
60 gram smør
et glas hvidvin
150 gram sorte, friske trøfler fra Norcia eller Spoleto
1 fed hvidløg
2 saltede ansjoser, salt

Trøflerne vaskes i lunkent vand, børstes og tørres og rives, en tredjedel kommes på panden i lunken olivenolie sammen med hvidløg og ansjoser. Ansjosserne opløses i olien, der aldrig må komme i kog. Resten af trøflerne er blevet lagt i blød i hvidvin, man til sætter smørret og varmer igennem i vandbad. Spaghetti koges og anrettes portionsvis, og de to slags sovs hældes over hver for sig.

Spaghetti med cognac

Til 5 personer.

500 gram spaghetti
50 gram smør
1 løg
2 glas cognac
en skefuld mælk
500 gram ituskårne tomater
salt

Løget skæres i tynde skiver og sættes over ilden sammen med smør og mælk. Få minutter efter tilsættes tomaterne, salt og en skefuld cognac. Efter et kvarter hælder man denne sovs over de kogte spaghetti, hælder resten af cognacken over og serverer.

Hertugindens spaghetti

(Spaghetti alla Duchessa)

Til 5 personer.

250 gram tunfisk i olie
500 gram spaghetti
500 gram purerede flædede tomater
1 fed hvidløg
salt og peperoncino
en spiseskefuld olivenolie

Hvidløg og peperoncino kommer i den varme olivenolie på panden og snur der nogle minutter ved ikke for høj varme, tomaterne tilsættes og koges igen nem i 10 minutter.

I en stor skål fordeles tunfisken, skåret i små stykker. De færdigkogte spaghetti hældes i skålen og blandes med tunfisken og tomatsovsen.



Penne all'arrabbiata

Til 5 personer.

500 gram »penne» - kort pastaform som er spids i begge ender
500 gram purerede, flædede tomater
1 spiseskefuld olivenolie
1 fed hvidløg, peperoncino, salt

I en gryde kommer man olivenolie, hvidløg, peperoncino, tomat og salt, man koger det i ti minutter.

Når pastaen er kogt al dente, kommer man den i sovsen og lader den stå over moderat ild i 5 minutter.

Pasta med bønner og svinekød

(Pasta e fagioli e carne di maiale)

Til 6 personer.

500 gram »gomiti» en slags kort, buet pasta
200 gram flæsekød
1/2 glas hvidvin
en skefuld olivenolie, salt
600 gram flædede tomater
500 gram bønner
peber
pecorino - stærk hård fåreost, som rives

Sæt flæsekødet, som er skåret i små stykker over ilden med olivenolie. Det skal stege langsomt - efter 35 minutter tilsættes vinen, og efter 20 minutter tomaterne og bønnerne, som allerede har været i blød og er kogt mere - man lader det hele koge igennem nogle få minutter - pastaen, som er kogt al dente, blandes med kødet og sovsen, og man drysser med revet pecorino.



Pasta og kål (Pasta e cavoli)

Til 6 personer.

500 gram penne

ca. 500 gram kål (hvidkål, blomkål, broccoli for eksempel)

et fed hvidløg

en spiseskefuld olivenolie

salt, peperoncino

1/2 glas hvidvin

Hvidløg gyldnes i olivenolie, peperoncino kommer i, efter at man har brækket hul på skallen, så kraften kan komme ud. Kålen, der er skåret småt, eller for blomkål og broccolis vedkommende fordelt i små buketter, kommer i olien og røres rundt. Man tilsætter hvidvinen, lægger låg på og lader koge videre for svag ild. Pastaen koges og vandet hældes fra, det hele blandes og serveres. Til denne ret kan man også anvende, i stedet for kål, for eksempel aubergine (på italiensk melanzane) skåret i stykker, gerne med skrællen på - man skal dog til melanzane beregne mere vin eller vand at hælde ved. Man kan også bruge peberfrugter skåret i strimler, zucchini eller græskar - og måske også forsøge sig med rosenkål og grønkål? Med pasta på italiensk er alt muligt.



Restauranten hedder "I Ramo d'Oro" efter grenen af guld, som efter Virgil bragte Enea helskindet gennem underverdenen. Den gren af guld, som i forrige århundrede inspirerede etnologen Frazer til et storværk om alverdens myter og religioner "The Golden Bough", hvor han konkluderer med at sætte lighedstegn mellem Nemis skovkonge og den milde, skandinaviske gud, Balder, hvis liv og død lå i misteltenen.

I Nemi kan man skåle i den lokale hvidvin mod de tre måner, den i havet, den i søen og den på himlen, som forestiller gudinden Diana, der spejler sit ansigt.

I Ny Carlsberg Glyptoteket i København findes den største samling i verden af kunstskatte fra Nemi, købt i forrige århundrede af brygger Carl Jakobsen.

Her kan man se gudindens ansigt på kolossalhovedet af Diana.