

## Keine Mahlzeit ohne Pasta:

Nessun pasto senza pasta!

Pasta, ein fester Bestandteil der Küche und ist in vielen Formen zu finden. Getrocknete oder frische Pasta? Auch bei dieser Frage verläuft eine Grenze zwischen dem Norden und dem Süden Italiens. Der Norden genießt einen guten Ruf bei der Herstellung von frischer Pasta mit Ei und Weichweizenmehl, der Süden hingegen bei der Herstellung von getrockneter Pasta aus Hartweizengrieß. Hier einige Sorten die einem auf den Teller kommen können:

## Pasta und Tomatensauce:

Pasta e salsa di pomodoro

Jahrhunderte lang war Pasta adligen Tafeln vorbehalten. Erst Ende des 18. Jahrhunderts, als man auf die Idee kam Tomaten und Pasta zu kombinieren begann die Erfolgsstory.

Die Tomate, die im 16. Jahrhundert aus Amerika eingeführt wurde fand sofort einen sensationellen Einzug in die italienische Küche. Der Klerus hatte sie für alle möglichen Übel verantwortlich gemacht, das konnte nur eine Frucht des Teufels sein!

Der Zauber der Tomatensauce liegt darin, dass sie als einzige zu jeder Pasta passt. Das gilt besonders wenn die Tomatensauce aus der berühmten Sorte **Pomodoro di San Marzano** hergestellt wird, eine kleine Strauchtomate die den Status eines AOC – Gemüses hat. Man sollte darauf achten da in Apulien auch chinesische Tomaten miserabler Qualität zu Saucen verarbeitet werden. Mamma, mia!!

## Maccaroni

Mit diesem Begriff, der aus dem Griechischen stammt (makarios bedeutet "glücklich") wird der Urahn aller Pasta bezeichnet.

Heute ist diese für den Süden so bekannte getrocknete Pasta ein Lebensmittel das die Italiener gerne mindestens 1x täglich zu sich nehmen.

100 g gekochte und gesalzene Pasta hat etwa 370 Kalorien. Der Fettgehalt (Lipide) ist sehr gering ebenso der Gehalt an Proteinen und Vitaminen. Daher ist die Sauce so wichtig, vorzugsweise aus Tomaten die reich an Antioxidanten sind.

In Neapel sollte man die lokale Variante bestellen, also mit Ragù napoletano (aus Rind- und Schweinefleisch auf neapolitanische Art).

Die nachfolgende kleine Aufstellung gibt nur einen kleinen Überblick. Regional und auch lokal gibt es eine Unzahl weiterer Sorten Pasta. Man kann sie unmöglich alle aufzählen. Es würde ein dickes Buch werden.

Ich hoffe aber mit dieser Aufzählung wenigsten eine kleine Orientierung gegeben zu haben.

Frei nach dem Motto

# Alles Pasta, basta!

Auguro un buon appetito!  
(Ich wünsche einen guten Appetit!)

*Heinz-Uwe Teuscher 29.04.2022*

**Kurze Pasta:  
Penne Rigate**

Eine moderne Version der Maccheroni. Sie allein macht fast ein Viertel des Marktes mit getrockneter Pasta aus. Damit liegen sie direkt hinter Spaghetti. Es handelt sich um geriffelte Röhren mit abgeschrägten Enden.



**Garganelli**

Pasta, die Ei enthält und sich von der Penne Rigate insofern unterscheidet, dass sie nicht längs sondern quer geriffelt und aufgerollt ist.



**Fusilli**

Diese spiralförmige Pasta stammt aus Kampanien und ist das Ergebnis der techn. Fortschritte. Anfangs waren Fusilli Schnüre aus Hartweizenteig die in Spiralen um eine Eisennadel gelegt wurden. Sobald der Teig getrocknet war wurde die Nadel herausgezogen. Diese Form haben sie bis heute beibehalten. Weitere gedrehte Pasta sind Riccioli und Cellantani.



### **Orecchiette**

Kurze und dicke Pasta ist typisch für Apulien. Sie haben die Form kleiner Ohren. Diese Pastasorte liebt Saucen mit Gemüse oder Öl. Es gibt zudem die etwas länglicheren Strascianti, die auch "große Ohrchen" genannt werden.



### **Rigatoni**

Kurz und hohl. Geriffelte Röhren, die leicht gebogen sein können. Sie passen gut zu dickeren Tomaten- und Fleischsaucen.



### **Conchiglie**

Konkav geriffelte Pasta in Muschelform.



## **Farfalle**

Sie haben die Form eines Schmetterlings woher auch ihr Name stammt.  
(farfalle heißt Schmetterling)



## **Gnocci**

Kurze längliche Pasta zubereitet aus einer Mischung aus Mehl und Kartoffeln.  
Der Teig kann auch Gemüse enthalten und sogar etwas gesüßt sein.



## **Ravioli**

Gefüllte Quadrate. Die Füllung kann Fleisch, Käse oder Gemüse enthalten.  
Eine größere Variante sind die Tortellini.



### **Lange Pasta:**

Sie werden nach Breite kategorisiert. Die folgenden Pastasorten werden in Italien seit Urzeiten gegessen. Garibaldi und sein berühmter Zug der Tausend im Jahr 1860 der von Süd nach Nord erfolgte, soll stark zur allgemeinen Verbreitung der getrockneten Pasta und speziell der Spaghetti beigetragen haben. (L'unità per la pasta!)

### **Fettuccine**

Sie sind breit und flach wie kleine "Bänder", was der Name auch bedeutet.



### **Tagliatelle**

Die bekanntesten der breiten und flachen Bandnudeln. Vorzugsweise verwendet man sie zu Saucen mit Butter, Sahne, Zucchini-, Paprika- und Tomatenpüree.



## **Pappardelle**

Sie sind noch 2x breiter als Tagliatelle. In der Kategorie flach und dick findet man sie auch als Scialatielli mit oder ohne Petersilienzusatz im Teig. Eine Spezialität Kampaniens. Als Strangulapetri (Priesterwürger) aus der Basilicata bekannt.



## **Lasagne**

Sehr bekannt und noch einmal breiter. Im Süden Italiens sind sie als Lagane bekannt. Sie werden als mehrschichtiger Auflauf im Backofen zubereitet.



## **Canneloni**

Sie haben eine Form großer Röhren mit 7 – 10 cm Länge und 2 – 3 cm im Durchmesser. Sie werden mit Fleisch, Tomaten etc. gefüllt.



## Linguine

Lang und dünn, aber elliptisch abgeflacht. Eine weitere Variante sind die Linguinette.



## Spaghetti

Auch sie gehört zur Kategorie lang und dünn. Sie lieben ölige Saucen und sind recht vielseitig.



## Vermicelli

Superdünne Pasta. In dieser Kategorie gibt es außerdem die Capelletti. Auch als Capellini bezeichnet was "dünne Haare" bedeutet, oder auch als Capelli d'angelo (Engelshaar) bezeichnet. Gebräuchlich als Suppennudeln.

