



## Паста – изысканно и полезно! Доказано Софи Лорен

«Своей фигурой я обязана родителям и спагетти», — говорила Софи Лорен. И это известное заявление – вовсе не причуда актрисы. Итальянская паста включена в средиземноморскую диету как один из продуктов здорового питания. Однако чтобы она приносила нам пользу, важно знать, как ее правильно выбирать, готовить и приправлять.

Сегодня мода на итальянскую кухню, несомненно, вскружила головы россиянам — от владельцев ресторанов до простых домохозяек. Слово «паста» в меню редко может озадачить: почти все знают, что оно переводится с итальянского как «тесто» и обозначает всевозможные макаронные изделия. Традиционно пасту готовят из пшеничной муки и воды. На севере Италии в нее иногда добавляют яйца, а на юге — натуральные красители из шпината, чернил каракатицы, куркумы, томатов и других красящих продуктов. Пасту любят за ее универсальность и простоту приготовления. Ее можно не только варить, но и запекать для таких известных в мире блюд как лазанья и маникотти. Но почему же так важно, чтобы столь незамысловатые изделия были именно итальянскими?

Дело в том, что в Италии при производстве теста для спагетти, лингини, физилло, пакери и огромного числа других разновидностей пасты (всего их существует более 350!) используют муку только твердых сортов пшеницы. Итальянцы культивировали их столетиями, так как «твердая» пшеница любит солнце, которым щедро одарен Аппенинский полуостров. Блюда, приготовленные из пасты твердых сортов, имеют невысокую калорийность (160–345 ккал), богаты белками (в частности, незаменимой

аминокислотой триптофаном), клетчаткой, а также важными для нас витаминами. Так, витамин В1 снижает утомляемость, Е — обладает выраженными антиоксидантными свойствами, а F — улучшает кровоснабжение всех органов и тканей, препятствует развитию атеросклероза, продляет молодость организма. Кроме того, в пасте много минеральных веществ (калия, фосфора, марганца, железа) и сложных углеводов, не влияющих на уровень глюкозы в крови. Все эти свойства делают пасту полезным и необходимым в нашем рационе продуктом.

Употребляя пасту в умеренных количествах, не стоит бояться появления лишних килограммов. Крахмал в итальянских макаронных изделиях имеет кристаллическую форму, благодаря чему он усваивается, не вредя фигуре. Конечно, пасту не стоит считать средством для похудения, однако с ее помощью можно поддерживать хорошую форму и не полнеть. Стоит отметить, что макароны твердых сортов не запрещены даже тем, кто страдает избыточным весом.

В чем принципиальное отличие твердых сортов пшеницы от мягких? По сути, макаронные изделия из «мягкой» пшеницы — ближайшие родственники сдобной выпечки. Они вредят не

только фигуре, но и здоровью. Такие продукты более калорийны, чем белый хлеб. А количество витаминов и минералов в них сведено к минимуму. Содержание клетчатки — не более двух-трех процентов. В изделиях из пшеницы мягких сортов крахмал содержится в аморфных, «вязких» структурах, что способствует набору веса.

Все макаронные изделия подразделяются на три группы: А — более чем на 70 процентов из муки твердых сортов; Б — из высококостековидной мягкой муки; В — из мягкой муки (высшего, первого и второго сортов). Такая простая классификация поможет сделать грамотный выбор.

Однако, даже хороший итальянский продукт не защитит вас от проблем со здоровьем и весом, если употреблять его «по-русски»: с жирным мясом, котлетами, сосисками, майонезом, сливочным маслом. Итальянцы считают, что паста должна подаваться как самостоятельное блюдо, либо со специями, овощами или легкими соусами. И это не покажется вам однообразным, так как в итальянской кухне существует множество рецептов, сочетающих различные формы пасты со всевозможными соусами и приправами.

Главные овощи в кулинарии Италии — томаты и бобы. Помидоры богаты мощным антиоксидантом ликопином, витаминами А и С, минеральными солями. Редкое итальянское блюдо обходится без этих овощей. Бобовые — отличный источник белка, клетчатки и сложных углеводов. Из них готовят начинку для пасты, супы, рагу, салаты. Масло — только оливковое! Оно богато антиоксидантами и полезными ненасыщенными жирными кислотами, что помогает бороться с плохим холестерином в крови.

Чтобы полезные свойства и вкус пасты вас порадовали, лучше всего отдать предпочтение итальянскому бренду, продукция которого славится своим высоким качеством уже более 60 лет. Coppola Foods является итальянским семейным бизнесом с исторически сложившимися традициями производства и поставок качественных продуктов. Традиции семьи в этой отрасли восходят к 1908 году, когда Коппола открыли свою первую таверну и начали торговать продуктами и вином в Меркато Сан Северино, Салерно, на юге Италии. В 1952 году Эрнесто Коппола запустил свое производство консервированных томатов в собственном соку из спелых и ароматных сортов Сан Марцано, выращенных в регионе, и организовал поставки на экспортные рынки.

Сегодня линия Coppola включает консервированные томаты и бобы, оливковое масло, и, конечно, традиционную пасту. В произ-

водстве продукции используются только помидоры, выращенные на юге Италии, собранные после их полного созревания и переработанные в течение 24 часов после сбора. Серия томатов Coppola подойдет для приготовления самых разных блюд: консервированные в собственном соку сливовидные томаты, очищенные желтые томаты, томаты черри, а также томатное пюре. Итальянские бобовые традиционно готовятся в воде, без добавления соли. Ассортимет обширен: фасоль барлотти, фасоль каннеллини, белая испанская фасоль, горох нут, чечевица. Оливковое масло extra virgin производится методом первого холодного отжима из стопроцентно итальянских оливок, собранных и переработанных на юге страны.



Тесто для макаронных изделий Coppola готовится из богатой белками семолины и твердых сортов пшеницы. Паста выдавливается через бронзовые штампы, что обеспечивает идеальную консистенцию и пористую поверхность, необходимую для подлинной итальянской кухни. Макароны изделия сушат медленно при низкой температуре, чтобы сохранить белки, а также аромат и текстуры традиционной пасты.

Если вы впервые готовите итальянскую пасту, вам следует запомнить несколько несложных нюансов. Опускать ее следует в кипящую подсоленную воду и варить согласно инструкции на упаковке. Обычно на 100 граммов пасты требуется один литр воды и 10 граммов

соли. Время приготовления зависит от сорта муки и размеров самой пасты. В Италии готовят пасту до состояния al dente («на зубок»), когда она еще достаточно твердая и не успела развариться. По вкусу она покажется вам недоваренной, а на разломе вы увидите белую полоску внутри. Пасту al dente нужно варить на одну-две минуты меньше, чем указано на упаковке. Варите пасту в высокой и широкой кастрюле, не накрывая ее крышкой.

И в заключение, предлагаем вам рецепты двух легких соусов к пасте, которые обожает Софи Лорен. Соус песто: 100 граммов листочков зеленого базилика, 100 граммов оливкового масла, одну столовую ложку кедровых орешков, один-два зубчика чеснока (по вкусу) и две-три столовых ложки тертого пармезана смешать, посолить, поперчить и измельчить в блендере или ступке до состояния однородной массы. Соус томатный: томатная паста, мелко нарезанный чеснок, маслины или оливки спассеровать на оливковом масле, а затем выложить на сковороду макаронные изделия, перемешать и готовить одну минуту. Желаем вам удачных кулинарных экспериментов по-итальянски вместе с Coppola и вашей фантазией!

БЕТА АКАТОВА

