

Макаронные изделия являются одним из самых популярных блюд в мире. Взрослые и дети обожают их потому, что они быстро и легко готовятся. Макароны можно подавать с разнообразными соусами либо как гарнир к мясу или морепродуктам. В любом случае они являются вкусным, сытным и питательным блюдом.

История появления макаронных изделий

Многие из нас полагают, что макаронные изделия родом из Италии. Однако существуют исторические свидетельства, указывающие на то, что начиная с античности макароны были популярны в Китае, Греции, Византии и даже арабских странах. Многие люди находят связь между греческим словом «laganon», означающим «макароны, приготовленные из муки и воды», и латинским «laganum», от которого, не исключено, происходит лазанья.

Некоторые исторические факты указывают на то, что в Византии люди употребляли макароны в качестве десерта, приправляя их медом и корицей.

Макароны упоминаются и в средневековых арабских текстах. В IX веке сарацины принесли макароны, составлявшие часть их питания, в Италию. Ученые также полагают, что итальянцев с макаронами познакомил в XIII веке Марко Поло, когда вернулся из Китая.

Во всяком случае, определенно известно, что уже в XIII веке макароны стали очень популярны в Италии. Были изобретены десятки соусов, многие из которых и по сей день хорошо знают по всему миру: аррабиата, аматрициана, сицилиана, болоньезе, неаполитанский соус и так далее. Италия обрела славу страны, из которой происходят макароны, только по причине кулинарных умений и воображения итальянцев.

Все макаронные изделия производятся из пшеничной или манной крупы, которая может быть отбеленной или цельнозерновой. Мука, используемая в производстве макаронных изделий, может содержать также различные овощные добавки, из-за чего макароны приобретают зеленый, красный или оранжевый цвет. Если макароны имеют черный цвет, значит, они содержат так называемые «чернила» каракатицы. Макаронные изделия могут быть сухими или свежими, готовиться с яйцами или без них.

Тесто для макарон формируется в разных видах и размерах, в зависимости от соуса, к которому подаются макароны, и рецепта. Спагетти, самая популярная форма макаронных изделий, хороши для всех видов соусов, в то время как макароны пенне, «ракушки» и спиральные макароны используются с плотными соусами, в состав которых входят кусковые ингредиенты. Равиоли и тортеллини — макаронные изделия, начиненные разными ингредиентами (мясом, сыром или овощами). Они также составляют полноценный прием пищи и подаются как основное блюдо. Лингвини и феттучини — макаронные изделия в форме ленты. Они подаются с жидкими соусами. Широкие полосы лазаньи хороши для слоеных блюд. Тальятелли, фарфалле и ригатоне также весьма популярны. Они используются практически с любыми соусами, в то время как макароны орзо подаются в основном с мясными блюдами, а собственно макароны — с рыбными.

Питательная ценность

Макаронные изделия наряду с хлебом и рисом составляют фундаментальный компонент средиземноморской кухни, поскольку богаты комплексными углеводами, потребление которых необходимо человеку для производства энергии. Комплексные углеводы также содержат железо, кальций, белки, тиамин, рибофлавин и ниацин. Однако в них мало жиров, натрия и холестерина.

Макаронные изделия подаются с томатным соусом, без ничего или с овощами. Макароны могут быть легким, вкусным и питательным блюдом, свободным от лишних калорий.

Полезные советы

- Варите макароны в большом количестве подсоленной воды.
- Для приготовления макарон лучше использовать широкую и неглубокую кастрюлю, так как она быстрее нагревается и вода в ней кипит равномерно.
- Положите макароны в кипящую воду. Когда вода вновь закипит, уменьшите огонь.
- В варящиеся макароны добавьте несколько капель оливкового масла. Это предотвратит выкипание воды.
- Если макароны хорошего качества, вода остается прозрачной и не мутнеет.
- Варите макароны на 1–2 минуты меньше, чем указано на упаковке. Они приобретут лучший вкус и будут легче усваиваться.
- Слейте воду, в которой варились макароны, но не обдавайте их холодной проточной водой. Макароны будут вкуснее.



Самодельные макароны

Существует множество видов макаронных изделий, производимых коммерчески, которые удовлетворяют самым взыскательным вкусам, но ничто не сравнится с домашними макаронами. Вы сможете подобрать ингредиенты в соответствии со своими кулинарными пристрастиями. Для этого вам потребуется использовать творческие способности и воображение.

Тесто для макарон

- 300 г муки крупного помола
- 3 яйца
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. соли

Просейте муку. В центре сделайте углубление и влейте туда оливковое масло, яйца, посыпьте солью. Смешайте ингредиенты. Тесто должно получиться влажным. Если оно прилипает к рукам, добавьте немного муки. Вымешите

тесто 10–15 минут, пока оно не станет однородным и эластичным. Позвольте тесту отстояться в течение часа, после чего раскатайте его и придайте ему форму. В зависимости от вида нарезки и формовки теста можно создавать любые типы макарон. Попробуйте использовать резательную машину для макарон. Это упростит вашу задачу.

