

Pasta asciutta

Água e trigo? “Va bene”, disseram os italianos, “vamos transformar isso numa coisa boa.”

Os alemães inventaram o automóvel, os ingleses o futebol e os americanos o *fitness*. Muito bem, rapazes! Mas falta-lhe qualcosa. Os italianos também pensaram nisso e reinventaram tudo, mas com um pouco mais de estilo e paixão. Desde então, todo o mundo quer andar de carro, jogar futebol e viver de forma tão saudável como os italianos. Só que nem sempre resulta. Porquê? Porque o lema do sentimento mediterrânico de bem-estar é: “Não pôr a carroça à frente dos bois”. E, assim, chegamos à pasta.

Há já milhares de anos que as pessoas preparavam uma papa de trigo com água para se alimentarem. Os chineses e os árabes foram provavelmente os primeiros a terem a ideia de espalmar, cortar e cozinhar essa massa. Mas, a dada altura, os italianos disseram “va bene, mas nós podemos fazer melhor!” No início, o Sul ocupou-se da massa fina de trigo duro, enquanto o Norte trabalhou a massa às tiras, com e sem ovo. Mais tarde, de um lado e de outro, nesse país sortido que hoje se chama Itália, gerações de *donne*, padeiros e fabricantes ambiciosos foram inventando sempre novos feitios para a massa. Quando chegaram mais ou menos aos 300, convidaram o resto do planeta para comer. E este não coube em si de contente.



Hoje, la pasta é uma estrela mundial da culinária. As crianças adoram esparguete com tudo, os gastrónomos veneram tagliatelle com trufas, os desportistas vão buscar a força para vencer ao rigatoni al burro. E os investigadores, com uma tigela de massa com tomate, azeite e vinho tinto já não conseguem pensar em mais nada, de tão saudável e felizes que ficaram com esta dieta mediterrânica. Tudo isto por causa de trigo, água e, de vez em quando, um ovo? Brava, Itália. Mas não dá para explicar isso melhor? Pelo menos, o essencial para nós, que não somos italianos? Grazie.

Massa seca

Com isto referimo-nos a todas as massas secas que vemos empacotadas nas prateleiras do supermercado. Em Itália, esta “pasta asciutta” é feita com sêmola de trigo duro e água. Trigo duro significa que os seus grãos têm muito glúten (proteína). Quando se amassa bem este trigo com água, forma-se uma rede fina e estável, onde o amido do trigo consegue fixar-se facilmente. Isto faz com que a massa fique firme e elástica, para se conseguir moldar e secar bem. Sêmola de trigo duro significa que os grãos moídos são três vezes mais grossos do que os de farinha normal. Se fizessemos esparguete – a pasta secca clássica – com farinha de trigo mole, incharia demasiado ao cozinhar e ficaria esponjoso e pegajoso. Os primeiros especialistas em massa de trigo duro foram os sicilianos, que aproveitaram os seus contactos com os especialistas da Arábia. Nápoles tratou do aperfeiçoamento do produto. Também os obstinados Lígures –

outrora habitantes das montanhas e navegadores bem como os italianos do Norte preferiram fazer as suas massas com este trigo “durum”. O que não aconteceu no resto do Norte.

Massa fresca

É o ovo que torna estas massas tão delicadas. Os italianos do Norte resolveram adicioná-lo, porque originariamente só tinham trigo para o pão, em vez de trigo duro, e o seu teor de proteína não produzia uma massa suficientemente estável. No fundo, chamar “pasta fresca” à massa mole com ovo que se vê em Itália não está errado, porque lá ela é sempre massa fresca, o que não acontece no resto do mundo. Fresca quer dizer que não secou totalmente e, portanto, coze mais depressa. Fresca quer também dizer que se estraga mais depressa, por causa do ovo e da água que contém (até 30%; a massa seca não tem mais que 12,5%). Só é possível encontrar massa fresca sem tratamento no próprio dia numa loja especializada. A massa que vemos empacotada nos produtos frescos do supermercado passa sempre por um tratamento térmico. Se a massa for tratada directamente e de uma só vez, a validade pode ir de 3 a 5 semanas numa embalagem hermeticamente fechada. Se a massa embalada voltar a receber calor, pode esperar até três meses no frigorífico. A pasta fresca é mais rica e saborosa do que a pasta secca, combinando bem com os molhos e aromas densos e voluptuosos do Norte. A massa fresca aparece tipicamente na lasanha e em muitas massas às tiras, do pappardelle ao tagliatelle.

Massa recheada

Os ravioli e os tortellini já trazem molho, essencialmente no interior, que se assemelha a pequenas bolsinhas. Servem-se com



manteiga ou um pouco de tomate. O invólucro é quase sempre massa fresca, porque se consegue trabalhar melhor e não seca tão depressa. A massa recheada terá sido inicialmente um aproveitamento de restos de comida, que eram envolvidos em massa e depois cozinhados na sopa. Entretanto, transformaram-se na delícia entre as paste – quando o recheio é bom. Pode ser queijo ricotta macio com espinafres, como no caso dos ravioli da página 72, mas infelizmente também nos pode calhar uma massa suspeita, como vemos, por vezes, nos tortellini secos empacotados a vácuo.

Cozinhar a massa

Para cada 100 g de massa, deve ferver praticamente 1 litro de água, num tacho cheio a três quartos. Portanto, para 500 g de massa, deve haver em casa uma panela de, pelo menos, 6 litros. Não precisa de ser pesada nem cara. Basta ser alta. Por causa do esparguete.

O esparguete é cozido ao estilo do jogo *mikado*: segure no esparguete com uma mão e pouse-o na vertical. Agarre por cima com a outra mão e gire as duas mãos em sentido oposto, como se faz para lançar os pauzinhos do *mikado*. Segure agora o esparguete na vertical dentro da água a ferver – e largue. Se correr tudo bem, os fios de esparguete caem em leque a toda a volta da panela, sendo preciso empurrá-los delicadamente para dentro de água. Mexe-se logo por todo com um garfo. Só agora é que vem então o sal, porque assim a água volta a ferver mais depressa. E isso é importante, para que a massa não comece a inchar na água morna. Quando estiver a ferver, reduza para lume médio. Não se esqueça de ir mexendo de vez em quando. À excepção do truque *mikado*,

tudo isto é válido para as outras massas também. Quanto mais fresca e fina for a massa, menos tempo demora a cozedura. Os ravioli frescos precisam de poucos minutos e os rigatoni secchi, de mais de dez. O melhor é tirar um fio de massa a $\frac{3}{4}$ do tempo recomendado e trincar. Se ainda estiver muito duro e farinhento, deixe cozer mais e prove outra vez ao fim de 1 minuto. Está melhor? Reduza os intervalos de prova até a massa ficar macia, mas ainda boa “para o dente”. Al dente, portanto. Escorra, deixando cair alguma água da cozedura para aquecer os pratos ou a taça (truque: coloque o coador da massa na taça), ou para alisar o molho. E não se esqueça que a massa quente continua a cozer, mesmo sem água.

Pô-la debaixo de água não é a melhor solução. O melhor é fazer à italiana: misturar logo com o molho na taça e levar à mesa imediatamente. Assim, se a massa for razoável, não cola nada. E podemos esquecer o truque do azeite na água de cozer. É que o azeite faz com que o molho não se agarre depois à massa. E não foi para isso que tivemos o trabalho, pois não?

Essencial Speciale:

Massa caseira

Fazer a massa seca em casa é tão difícil como parece. É por isso que a massa caseira leva sempre 4 ovos para cada 400 g. Amassa-se essa quantidade com sal e azeite (1 colher de chá cada), o que se pode fazer com uma batedeira especial italiana ou à mão. Em qualquer dos casos, a massa deve ficar homogénea, firme e elástica. Depois, faz-se uma bola, embrulha-se num pano e deixa-se repousar num canto. A seguir, amassa-se outra vez, parte-se em quatro, volta-se a guardar três quartos num pano e trabalha-se o outro quarto – estende-se a massa até ficar o mais fina possível e corta-se ou molda-se. Com uma máquina é mais fácil, mas os amantes destas coisas preferem passar o rolo da massa sobre uma superfície com farinha. Seja como for, não é má ideia deixar a massa a secar e amadurecer ainda algumas horas sobre uma grelha. Se quiser cozinhar logo, também o pode fazer.

Essencial: Massa

Comprida e fina
Spaghetti (esparguete): pasta secca fina, entre 25 cm e 50 cm de comprimento. Os spaghettini são os fios mais finos e os spaghettoni são os mais grossos.
Capellini: a pasta secca mais fina. Os capelli d’angelo (cabelos de anjo) são os mais finos de todos.

Fusilli bucati: esparguete em espiral, enrolado à volta de uma vara para secar.

Comprida e achatada
Pappardelle: talharim (massa em forma de tiras) com um centímetro de largura, normalmente massa fresca, boa para guisados.
Tagliatelle (talhas): o talharim do Norte, massa fresca ou seca.

Dependendo do tamanho e da região, também tagliatellini, tagliatini, taglierini, tagliolini, taglioni.

Fettuccine: tagliatelle do Sul. A massa é muitas vezes enrolada em forma de ninho.

Linguine, bavette: massa às tiras finas.

Trenette: intermédio da Ligúria entre o esparguete e o talharim. Massa estreita e achatada, também com uma beira ondulada. Tipicamente com pesto.

Comprida ou curta, mas oca
Maccheroni (macarrão): outrora a designação para todas as massas secas, hoje usa-se para o esparguete oco.

Ziti: macarrão grosso, pode ser mais curto.

Penne: massa seca, oca e cortada na diagonal, os penne lisce são lisos e os rigate são riscados.

Rigatoni: grandes tubos de massa riscados.

Cannelloni (canelones): tubos de massa maiores, para rechear.

Outros formatos

Conchiglie: conchas grandes e pequenas
Farfalle: borboletas ou laços

Fusilli: espirais; originariamente eram enrolados à volta de agulhas de tricô.

Orecchiette: orelhinhas

