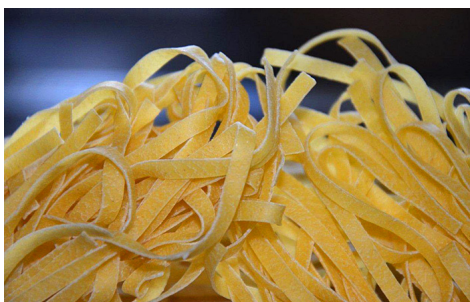


Dzisiaj Światowy Dzień Makaronu! Nie mogliśmy więc nie podać przepisu na danie z makaronem w roli głównej. Zanim przepis, kilka słów o wartościach odżywczych oraz długa lista rodzajów :)

Stwierdzenie, że makaron tuczy jest bardzo powszechne. Dietetycy jednak uspokajają. Rzeczywiście, 200 gramów suchej masy makaronowej zawiera około 700 kcal. Ale te 200 gramów po ugotowaniu pęcznieje do około 400-500, a to już bardzo duża porcja, która spokojnie wystarczy dla dwóch dorosłych osób. Tak więc tuczają dodatki, sosy, a nie sam makaron. Poświadczają to popularne diety śródziemnomorska (składająca się z ryb, makaronu, warzyw i owoców) i makaronowa. Makaron jajeczny jest bardziej kaloryczny niż makaron z pszenicy twardej. Ilość kalorii rośnie wraz z ilością jajek dodanych do kilograma mąki. Za dietetycznością makaronu z semoliny przemawia też to, że ugotowany "al dente", na długo zaspokaja głód, ponieważ zawiera dużo skrobi - czyli węglowodan złożony, który jest rozkładany w organizmie powoli i równomiernie. Z makaronem jajecznym jest inaczej? tłumi apetyt tylko na chwilę, ale zaletą jego jest to, iż posiada trochę składników odżywczych pochodzących od jaj. Jeśli chodzi o wartości odżywcze, zarówno makaron jajeczny, jak i ten z pszenicy durum, to przede wszystkim bogate źródło węglowodanów (stanowią około 70% masy). Reszta to białko, tłuszcze, witaminy, minerały i błonnik. Bogatszy w białko, ale też tłustszy, jest makaron jajeczny. Makaron z semoliny jest całkiem niezłym źródłem witamin B1, B6, PP oraz kwasu foliowego. Ponadto taki makaron jest dobrym źródłem żelaza, magnezu oraz cynku.



fot. Kasia Łukasiewicz

Rodzaje makaronów i zastosowanie:

Bucatini - długie rurki, podobne do spaghetti, ale grubsze, z dziurką w środku. Podaje się z sosami maślanymi, serowymi, jajami, sardynkami, anchois.

Cannelloni - duże, krótkie rurki o średnicy 3 centymetrów. Podaje się z mięsem mielonym i pomidorami, ze szpinakiem i beszamelem.

Capelli d'angelo - to bardzo cienkie, szybko gotujące się, długie nitki, zazwyczaj formowane w gniazda. Podaje się z lekkimi sosami, najlepiej z oliwą, parmezanem i bazylią.

Conchiglie - średniej wielkości muszelki. Podaje się ze śmietanowymi lub mięsnymi sosami.

Conchigliette - małe, drobne muszelki. Podaje się jako dodatek do zup, serowych zapiekanek, sałatek.

Conchiglioni - duże muszle. Podaje się nadziewane farszem rybnym lub pomidorami.

Coquillettes - krótkie, niewielkie kolanka. Podaje się z sosami mięsnymi, jako dodatek do zup.

Farfalle - inaczej - kokardki, motylki (od włoskiego słowa *farfalla* - motyl). Najlepiej podawać z sosami na bazie śmietany, pomidorów lub mięsa; kawałki składników sosu nie powinny być

rozdrobione.

Fettuccine - długie, wąskie wstążki, z dodatkiem jajek. Podaje się z sosami serowymi lub śmietanowymi, z krewetkami lub kurczakiem.

Fusilli - bardzo popularne w Polsce świderki, mogą mieć różną długość. Podaje się z kurczakiem, tuńczykiem, jako dodatek do zup, zapiekanek.

Lasagne - szerokie, makaronowe płaty. Podaje się tradycyjnie - z mielonym mięsem i sosem beszamelowym, można podawać z warzywami, np. szpinakiem.

Orecchiette - niewielkie, grube uszka. Podaje się z sosami warzywnymi.

Penne - w Polsce nazywane "piórami", bardzo popularne, mają kształt niewielkich rurek, skośnie ściętych po bokach, mogą być karbowane (*penne rigate*) lub gładkie. Podaje się z pesto, z zawiesistymi sosami mięsnymi i warzywnymi.

Rigatoni - duże, grube i karbowane rurki. Najlepiej komponują się z ciężkimi mięsnymi i śmietanowymi sosami.

Spaghetti - bardzo długie, cienkie rurki. Podaje się z sosem bolognese, z oliwkami, z anchois.

Tagliatelle - długie i szerokie wstążki, podobne do fettuccine. Podaje się z sosem bolognese, z innymi sosami mięsnymi, z pomidorami, z sosem serowym.

Dzisiaj podam przepis na **Tagliatelle z porem i wędzonym łososem** ? danie, które uwielbiają moje córki (Hanna w formie miks) - a Julki koleżanki biorą przepisy dla swoich mam ;)







fot. Kasia Łukasiewicz