

# Temat: Czy spaghetti hodzi się na łące?

## Cele:

- Przekazanie wiedzy na temat pochodzenia spaghetti
- Zapoznanie uczniów z procesem produkcji spaghetti oraz podstawowych rodzajów spaghetti
- Przekazanie wiedzy na temat typowych włoskich sosów, które są podawane ze spaghetti
- Zachęcenie uczniów do przygotowania domowego makaronu

## 1. Wprowadzenie merytoryczne

Spaghetti wywodzi się z języka włoskiego i oznacza „cienki sznurek”. Spaghetti to rodzaj bardzo długiego i cienkiego makaronu, który wykorzystywany jest w tradycyjnej kuchni włoskiej. Jest to także jeden z najpopularniejszych i najbardziej znanych na całym świecie włoskich makaronów.

Włosi wyróżniają dwa typy spaghetti:

### Spaghettoni, czyli grubsza forma spaghetti



(Źródło: [www.jedzjedz.pl](http://www.jedzjedz.pl))

### Capellini to bardzo cienkie spaghetti



(Źródło: [www.cookstr.com](http://www.cookstr.com))

## Historia spaghetti

Aktualnie uważa się, że miejscem narodzin spaghetti jest Sycylia (Włochy). Choć należy podkreślić, że „podróż spaghetti” po Europie rozpoczęła się znacznie wcześniej niż przygotowanie pierwszych dań z tego makaronu na Sycylii. Na przykład pierwsze pisemne wzmianki na temat wykorzystania makaronu jako pokarmu pochodzą z Talmudu (Jest to jedna z podstawowych ksiąg judaizmu) z V wieku naszej ery. Niektórzy historycy uważają, że Berberowie, czyli rdzenna ludność Berberii w północnej Afryce i na Saharze, wprowadziła makaron do europejskiej kuchni w wyniku muzułmańskich najazdów na Włochy i podboju Sycylii. Miało to miejsce ok. 7 wieku naszej ery. Arabski prekursor makaronu był nazywany itriyya i jest najbardziej prawdopodobnym źródłem współczesnego makaronu.

Uważa się, że na Sycylii po raz pierwszy przetworzono ten sprowadzony makaron (itriyya) na długie i cienkie formy około dwunastego wieku. Ta nowa forma makaronu zyskała dużą popularność i szybko rozpowszechniła się w całych Włoszech. W XVI i XVII wieku spaghetti było częstym posiłkiem na Sycylii i we Włoszech, który bardzo szybko rozprzestrzenił się poza granice Morza Śródziemnego. Warto jednak pamiętać, że największą popularność spaghetti zyskało po założeniu we Włoszech fabryki spaghetti w XIX wieku, umożliwiając tym samym masową produkcję spaghetti na rynek włoski. Jedną z ważnych fabryk produkujących makarony została założona w 1936 roku w San Remo przez Luigi Crotti i funkcjonuje do dziś. Poniżej ulotka reklamowa z lat 50-tych. Ta historyczna ulotka pokazuje wiele tradycyjnych kształtów makaronu (w tym także spaghetti) dostępnych w San Remo w tym czasie. Upowszechnienie spożycia spaghetti na całym świecie przyjęło się dopiero w XX wieku, po dwóch wojnach światowych.



(Źródło: <https://sanremo.com.au/history/>)

W Stanach Zjednoczonych pod koniec XIX wieku spaghetti podawano w restauracjach jako Spaghetti Italiane (które prawdopodobnie składało się z gotowanych makaroników al dente i łagodnego sosu pomidorowego przyprawionego łatwo dostępnymi przyprawami i warzywami (goździki, liście laurowe, czosnek). Dopiero kilka dekad później powszechnie przyrządzano go z oregano lub bazylią. Warto pamiętać, że pierwsza amerykańska fabryka produkująca makaron spaghetti powstała w Brooklynie.

### Czy spaghetti hoduje się na łące?

Spaghetti nie jest rośliną, ani warzywem czy owocem. Natomiast jest makaronem do którego produkcji, podobnie tak jak innych włoskich makaronów, wykorzystuje się pszenicę i wodę. Typowe włoskie spaghetti robione jest z mąki z pszenicy durum, choć w innych krajach używa się różnych rodzajów mąki. Zazwyczaj białej mąki, choć można wykorzystać także mąkę pełnoziarnistą. Pszenica durum, zwana inaczej semoliną, jest bardzo bogata w białko, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne. Z pszenicy durum wyrabia się makarony włoskie, które chłoną znacznie mniej wody niż makarony produkowane ze zwyczajnej mąki pszennej. Dietetycy są zgodni, że produkty wytworzone z użyciem pszenicy durum są zdrowsze dla naszego organizmu.

Warto zaznaczyć, że początkowo spaghetti było wyjątkowo długie. Dopiero w drugiej połowie XX wieku krótsze spaghetti zyskało na popularności. Aktualnie w sklepach można dostać makaron spaghetti o długości około 25-30 cm.

### Produkcja spaghetti

Produkcja spaghetti składa się z dwóch ważnych etapów. Pierwszy etap polega na przygotowaniu tak zwanego świeżego spaghetti przy użyciu maszynki do makaronu.



(Źródło: <http://www.agdoutlet.eu/product-pol-999-Maszynka-do-makaronu-Andrew-James-AJ000410.html>)

W sytuacji braku maszynki do makaronu można uformować bardzo cienki placek za pomocą wałka do ciasta i cienko go pokroić nożem. Należy jednak pamiętać, że krojąc nożem ciasto na spaghetti to my nadajemy grubość naszemu makaronowi i nie wszystkie kawałki będą jednakowej wielkości. Maszyna do domowego makaronu sprawia, że cięcie jest bardziej jednolite. Świeże spaghetti zwykle gotuje się w ciągu kilku godzin po uformowaniu.



(Źródło: <https://www.zlotaproporcja.pl/2016/08/07/domowy-makaron-tagliatelle-przepis/>)

Drugi etap produkcji spaghetti polega na odpowiednim wysuszeniu świeżego spaghetti. W przypadku fabryk produkujących ten typ makaronu suszenie odbywa się przy wykorzystaniu specjalnych maszyn - wytłaczarek ślimakowych. Suszenie świeżo uformowanego spaghetti musi być starannie kontrolowane, aby zapobiec sklejanii się pasm i pozostawić je wystarczająco wilgotne, aby nie było zbyt kruche.

### Gotowanie spaghetti

Świeże lub suche spaghetti należy ugotować w dużym garnku z osoloną wrzącą wodą. Czas gotowania uzależniony jest od grubości wykorzystanego makaronu. Na przykład makaron Capellini, który jest bardzo cienki gotuje się bardzo szybko, natomiast Spaghettoni wymaga trochę dłuższego gotowania.



(Źródło: <https://en.wikipedia.org/wiki/Spaghetti#/media/File:Spaghetti-cooking.jpg>)

We Włoszech spaghetti jest na ogół gotowane al dente, co oznacza, że nadal jest twarde, ale można je swobodnie ugryźć. Producenci makaronów bardzo często podają na opakowaniu czas gotowania makaronu, aby uzyskać makaron al dente. Po ugotowaniu spaghetti osusza się na durszlaku (po włosku: scolapasta). Do gotowania spaghetti używa się specjalnych przyrządów takich jak łyżka i szczypce do spaghetti.

### Łyżka do spaghetti



(Źródło: <https://en.wikipedia.org/wiki/Spaghetti#/media/File:Spaghetthheber-02.jpg>)

### Szczypce do spaghetti



(Źródło: <https://en.wikipedia.org/wiki/Spaghetti#/media/File:Spaghetthizaang.jpg>)

## Właściwości odżywcze spaghetti

- Wartość odżywcza makaronu spaghetti uzależniona jest od mąki jaką wykorzystano do jego produkcji. Na przykład makaron przygotowany z pełnoziarnistego ziarna dostarcza więcej błonnika niż ten przygotowany z białej mąki.
- Spaghetti, podobnie jak pozostałe makarony, zawiera bardzo dużo węglowodanów. Na przykład garść makaronu pełnoziarnistego spaghetti o przekroju porównywalnym z monetą 5 zł (150g) dostarcza około 518 kcal, 102g węglowodanów i około 9g błonnika.
- Głównym źródłem węglowodanów w spaghetti jest skrobia. Skrobia nie jest trawiona przez organizm człowieka, w związku z tym musi być najpierw poddane działaniu temperatur (np. gotowaniu), aby enzymy trawienne mogły ją strawić.
- Spaghetti zawiera także dużo białka roślinnego (ok. 15g/100g) przy jednoczesnej niewielkiej ilości tłuszczu (około 1,3g/100g).
- Spaghetti są także bogatym źródłem witamin z grupy B (wspomagające pracę układu krwionośnego i nerwowego), wapń i fosfor (składniki mineralne niezbędne kościom).
- Makarony pełnoziarniste mają więcej żelaza, cynku, magnezu i fosfor, które pozytywnie wpływają na układ nerwowy, odpornościowy i krwionośny.



Garść makaronu pełnoziarnistego spaghetti o przekroju porównywalnym z monetą 5 zł waży 150 g. (Źródło: ilewazy.pl)

Należy zaznaczyć, że w społeczeństwie panuje przekonanie, że makaron jest produktem tuczącym, ponieważ w swoim składzie zawiera głównie węglowodany. Badacze z włoskiego IRCCS Istituto Neurologico Mediterraneo Neuromed wykazali, że spożycie makaronu wbrew powszechnej opinii nie spowodowało wzrostu masy ciała. Co więcej, u części badanych odnotowano redukcję masy ciała i mniejszy obwód talii. Naukowcy podkreślają, że ważne w tym przypadku jest korzystanie z dobrych jakości makaronów, przestrzeganie zasad jego przygotowywania (al dente) oraz odpowiedniego doboru składników z którymi ten makaron jest spożywany. Np. ciężkie i tłuste sosy mogą zwiększać kaloryczność dania z makaronem, a dodatek świeżych warzyw i ziół może hamować wchłanianie tłuszczu z przewodu pokarmowego. W związku z tym, kluczowe znaczenie ma nie to czy spożywamy makaron (spaghetti), ale to w jakiej formie i z jakimi dodatkami go spożywamy.

## Co do spaghetti...?

We Włoszech spaghetti bardzo często podawane jest z odpowiednim sosem (np. pomidorowym) lub mięsem czy warzywami. Aktualnie wyróżnia się dwa ważne sosy z którymi serwowane jest spaghetti. Są to:

- **Carbonara**

Sos Carbonara pochodzi z regionu Rzymu i prawdopodobnie został wymyślony przez alianckich żołnierzy podczas II wojny światowej. Sos Carbonara sporządza się na bazie boczku (najlepiej Pancetty), żółtek, parmezanu, sera owczego pecorino, oliwy, soli i pieprzu. Sos należy przygotować dopiero, kiedy makaron jest już gotowy. W misce należy roztrzepać żółtko z serem, solą i pieprzem, aż do uzyskania kremowej konsystencji. Następnie na rozgrzanej oliwie należy przyrumienić boczek, aż do uzyskania złocistego koloru. Dodać boczek do wcześniej przygotowanej masy, wymieszać i połączyć z makaronem.



- **Bolognese** (wł. ragù di carne alla bolognese)

Sos Bolognese jest sosem mięsnym, który pochodzi z włoskiego miasta Bolonia. Ten rodzaj sosu można przyrządzić z różnych rodzajów mięsa (głównie wołowiny lub wieprzowiny). Według tradycyjnych receptur mięso należy pokroić na bardzo drobną kosteczkę. Współcześnie stosuje się mięso mielone do tego sosu. Kolejnym ważnym składnikiem tego sosu są warzywa (marchew, seler, pietruszka, pomidory, cebula), oliwa i czerwone wino. Drobną posiekaną cebulę i warzywa należy podsmażyć na oliwie. Następnie dodać mięso. Kiedy mięso zrobi się brązowe, należy dodać wino oraz pieprz. Potem pomidory, przykryć garnek i gotować na małym ogniu. Na koniec całość należy posolić do smaku. Według niektórych włoskich przepisów przed dodaniem pomidorów można też dodać szczyptę cynamonu i świeżo zmielony goździk. Należy pamiętać, że jest to sos przede wszystkim mięsny, do którego Włosi jedynie dorzucali warzywa, nie może więc być w nim za dużo pomidorów. Warto pamiętać, że tradycyjnie sos boloński podaje się z makaronem tagliatelle (wstążki), jednak często łączony jest ze spaghetti.

### **Ciekawostki o spaghetti**

- Najwięcej makaronów zjadają Włosi.
- Oficjalnie wymyślono już ponad 310 różnych rodzajów makaronów.
- Największa miska spaghetti na świecie powstała w 2010 roku w Kalifornii.
- Najdłuższą pojedynczą nitkę spaghetti zdołali skleić Niemcy - miała aż 455 metrów.
- Spaghetti aglio e olio to prawdopodobnie najprostsze danie świata. Wystarczy zmieszać ugotowany makaron z czosnkiem podsmażonym na oliwie, ewentualnie dodając jeszcze papryczkę chili i pietruszkę do dekoracji.
- Początkowo makaronem zjadali się tylko robotnicy, ponieważ było to danie proste i niedrogi.
- Jedzenie makaronu łyżką i widelcem zostało wymyślone przez Amerykanów.
- Włosi do zjedzenia spaghetti używają tylko widelca, a w owijaniu spaghetti o jego ząbki pomaga brzeg talerza.
- W pierwszym telewizyjnym programie Prima Aprilis w Wielkiej Brytanii został zaprezentowany materiał pokazujący Szwajcarów zrywających z drzew ugotowane spaghetti. Wielu spośród widzów pytało potem o możliwość posadzenia drzew makaronowych w swoim ogrodzie. Dziś wiemy, że spaghetti nie rośnie na drzewie, a zaprezentowany materiał był tylko żartem.

## **II. Przepisy**

- Domowy makaron
- Spaghetti z bazyliowym pesto

### **1. Domowy makaron**

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Dwie miski, łyżeczka, stolnica, wałek, Kuchenka, garnek, łyżka, nóż, szklanka

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 3-4 os.

Składniki:

- 2 szklanki mąki durum lub pszennej typ 500
- 3 jajka
- 2 łyżki wody
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka kurkumy (opcjonalnie)

Wykonanie:

Do miski wsypujemy mąkę wbijamy jajka, dodajemy sól i łyżeczkę kurkumy (opcjonalnie). Kurkuma jest przyprawą, która nadaje intensywny żółty kolor makaronowi. Wszystkie składniki mieszamy i wyrabiamy ręcznie aż do uzyskania sprężystego, ścisłego ciasta. Stolnicę posypujemy mąką, Ciasto dzielimy na kilka części i wałkujemy je aż do uzyskania

odpowiedniej grubości (1-1,5 mm). Płaty makaronu kroimy w paski lub przepuszczamy przez maszynkę. Makaron, od razu gotujemy w osolonym wrzątku al dente. Przepis na podstawie: [www.smaker.pl](http://www.smaker.pl)

## 2. Spaghetti z bazyliowym pesto

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: Kuchenka, garnek, blender, nóż, szklanka, praska do czosnku, miska, durszlak do makaronu, talerz

Czas przygotowania: 30 minut

Liczba porcji: 3-4 os.

Składniki:

- 350 g makaronu
- pęczek bazylii
- 4 łyżki orzeszków piniowych (mogą być też pestki z dyni)
- 2 ząbki czosnku
- tarty parmezan
- 5-6 łyżek oliwy z oliwek
- sól

Wykonanie:

Makaron gotujemy. Obrywamy listki bazylii i wrzucamy do blendera. Dodajemy orzeszki, 4 łyżki parmezanu, oliwę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawiamy solą. Miksujemy na gładką masę - w razie potrzeby dolewamy jeszcze trochę oliwy. Przekładamy pesto do odcedzonego makaronu, dokładnie mieszamy. Podajemy na ciepłych talerzach. Danie możemy jeszcze posypać parmezanem. Przepis na podstawie: [www.smaker.pl](http://www.smaker.pl)

Źródła zdjęć:

[www.jedzjedz.pl](http://www.jedzjedz.pl)

[www.cookstr.com](http://www.cookstr.com)

[www.sanremo.com.au/history](http://www.sanremo.com.au/history)

[www.agdoutlet.eu](http://www.agdoutlet.eu)

[www.en.wikipedia.org](http://www.en.wikipedia.org)

[www.ilewazy.pl](http://www.ilewazy.pl)

Źródła:

[www.en.wikipedia.org](http://www.en.wikipedia.org)

[www.sanremo.com.au](http://www.sanremo.com.au)

[www.dietetycy.org](http://www.dietetycy.org)

[www.joemonster.org](http://www.joemonster.org)