



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

## “LA PASTA Y SUS RECETAS”

AUTORÍA <b>FRANCISCO DIAZ RAMIRO</b>
TEMÁTICA <b>GASTRONOMIA</b>
ETAPA <b>FORMACION PROFESIONAL</b>

### Resumen

Análisis e investigación de las variedades de pasta más utilizadas para la elaboración de todo tipo de recetas. Fases y procesos para la correcta ejecución de técnicas culinarias. Ejemplo de las recetas más significativas de la cocina.

-

### 1.- INTRODUCCIÓN.

Conocemos por pasta alimenticia o italiana a una serie de elaboraciones que tienen por base la sémola, semolina o harina procedentes de trigos duros, sal, agua y huevos que una vez laminada y estirada pueden cortarse de muy diversas formas y tamaños y que debe ser cocida para su uso. Se usa en multitud de elaboraciones, como base de un plato aderezada con variedad de alimentos o como guarnición. Constituyen la base de buena parte de la cocina italiana, así como de muchos platos chinos, indonesios, japoneses y vietnamitas. Su origen es incierto, unos lo atribuyen a los chinos y llegaría a Europa a través de Marco Polo. Otros argumentan, aportando como prueba unos bajo relieves etruscos de cientos de años antes de Cristo en los que parecen aparecer comiendo pasta, que es de origen italiano y que se conocía sobradamente antes de la existencia de Marco Polo. Lo más probable es que surgiera en varias zonas no conectadas entre sí, al mismo tiempo. Una vez que los seres humanos aprendieron a triturar cereales no es de extrañar que a alguien se le ocurriera mezclarlo con agua, aplastarlo y cocerlo en agua salada.

La pasta se difundió por toda Italia a partir del siglo XIV pero su producción a gran escala fue tras la Revolución Industrial mediante la fabricación de máquinas especializadas en acelerar el proceso de elaboración.

Actualmente la pasta es uno de los alimentos más consumidos en el mundo entero. En España al igual que en el resto de Europa, el consumo está muy extendido. Existen innumerables recetas ya sean traídas de otros países como salidas de la imaginación y creatividad de los distintos cocineros. Las nuevas recetas surgen por la adaptación de estas a los productos de cada zona.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

## 2.- CLASIFICACIÓN

### 2.1. Por su producción.

#### **Artesanales o frescas:**

- Son aquellas que se elaboran de forma artesanal en la propia cocina. Se llaman frescas porque generalmente este tipo de pasta se elabora sin proceder a su desecación.
- Se pueden elaborar sustituyendo total o parcialmente el agua por huevo.
- Si quisiéramos realizar una desecación artesanal sustituiríamos el huevo por agua o por huevo pasteurizado.
- La conservación de la pasta fresca es corta, si está desecada se puede conservar sólo tres días. Si no está desecada se puede conservar congelada o en la nevera tres o cuatro días. Cocida, aclarada con agua fría y untada de aceite. También se puede conservar cocida y metida en agua y hielo.
- Para hacer la pasta fresca se suele utilizar la proporción de un huevo por cada 100gr de harina, una pizca de sal y una cucharada de aceite para dar elasticidad a la masa y poder laminarla.

Se pueden obtener las siguientes pastas básicas:

- Pasta al azafrán, se obtiene incorporando azafrán seco y molido con la harina antes de incorporar los huevos.
- Pasta a las hierbas, se obtiene incorporando hierbas aromáticas finamente picadas al principio de la elaboración.
- Pastas de color rosa, se obtiene incorporando hierbas a la masa jugo, extracto o puré de remolacha en una proporción de 40 gr por huevo sustituido.
- Pasta de color verde, igual que la anterior pero añadiendo extracto o puré de espinacas.
- Pasta de color naranja, igual pero añadiendo puré concentrado o jugo de tomate.
- Pasta negra, se elabora añadiendo a la masa tinta de calamar disuelta en agua mezclada con huevo.

#### **De fabricación industrial:**

- Se denominan así las pasta secas (asciutta)
- Se elaboran por procedimientos mecánicos, realizando una mezcla de trigo duro y agua. Además se puede añadir otros ingredientes que modifican su color y estructura dando lugar a pastas especiales.
- La cantidad de agua aportada será del 30% con relación al peso de la harina.
- Se trabaja mediante rodillos industriales hasta que la masa se vuelva consistente y elástica. Después se coloca en prensas y en caliente se comprime contra los moldes adecuados para darles la forma requerida.
- Una vez formada se pasa al proceso de desecación o deshidratación que consta de varias fases de una duración de entre 2 y 6 horas. Con este proceso se debe conseguir la eliminación del agua deseada de forma que se garantice la inalterabilidad.
- Después se procederá al empaquetado y etiquetado.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- Para conservar este tipo de pasta una vez abierto el paquete debe guardarse en un recipiente hermético y sin luz.
- Hoy en día se elabora también industrialmente la pasta fresca y se comercializa como tal. A diferencia de las secas tiene un tiempo de caducidad corto y deben conservarse refrigeradas.

## 2.2. Por su composición.

### **Pastas simples:**

- Se elaboran únicamente con trigo duro, trigo candela o sus mezclas y agua.
- En España las elaboraciones solo con trigo duro se denominan comercialmente de calidad superior.

### **Pastas compuestas:**

- Son aquellas que incluyen en su composición algún otro ingrediente además de los básicos ya citados.
- Pueden tener únicamente alguno de los siguientes elementos: gluten, soja, huevo, leche, hortalizas, verduras y leguminosas. Estas sustancias pueden emplearse al natural, desecadas, con jugo o con extracto.

### **Pastas rellenas:**

Se denominan así aquellas pastas simples o compuestas que con distintos formatos van rellenas de una farsa elaborada con alguna de las siguientes sustancias: carnes de abasto, grasas animales, grasas vegetales, verduras y hortalizas, agentes aromáticos, quesos, productos de la pesca, pan, huevos...

Este tipo de pasta también se puede elaborar artesanalmente debiéndose hacer una lámina de pasta sobre la cual se colocará el relleno en montoncitos, elaborados al gusto con algún elemento de ligazón para que no pierda su estructura. Ejemplos son los ravioli, los tortellini, los capelleti, etc.

## 2.3. Por su formato.

### **A ) Pastas diminutas:**

- Son, como su nombre indica, muy pequeñas.
- Se emplean como guarnición de caldos y sopas. Son entre otras las estrellitas, las bolitas, letritas, fideo cabellín, piñones.
- Deberán añadirse a la preparación justo antes de su consumo para evitar que se hinchen y espesen.
- La proporción es de 20gr por persona y por cada 250-300cc de líquido.

### **B ) Pastas cortas:**

#### Huecas:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- Son todas de elaboración industrial
- Su tamaño son tubos de distinto largo y grosor. Lisas, rayadas, rectas o curvas y con distintas formas.

Macarrones o penne: su tamaño es de aproximadamente 5mm de diámetro y unos 3 cm de largo. Los hay lisos y estriados.

Rigatoni: son tubos del mismo largo que los macarrones pero de mayor grosor

Coditos: son tubos en forma de pequeños codos.

Fideos: en forma de fideos gruesos y agujereados. Pueden ser rectos, curvos o enrollados. Reciben distintos nombres comerciales como bucatini, fideua, perla, cazuela, etc.

Rellenas:

Son pastas simples o compuestas, frescas o secas que se adaptan a las condiciones de pastas rellenas y que además son de pequeño tamaño.

Ravioli: se componen de dos finas láminas y un relleno. En una lámina rectangular cuadrada se coloca en el centro un montoncito de relleno. Se unta de huevo alrededor de los montoncitos para que al poner la otra lámina de pasta y presionar alrededor de los montoncitos se pegue a la primera. Se cortan con un cortapasta o con un cuchillo por las marcas.

Tortellini: son pequeños trozos de pasta redondos que se rellenan y una vez rellenos se les da forma de ombligo. Se decía que tenían la forma de ombligo de Venus.

Capelletti: debe su nombre a la forma de capelo cardenalicio. Se coloca el relleno sobre una de las esquinas de una fina lámina cuadrada de pasta. Se dobla la pasta sobre si misma de manera que parezca una empanadilla y posteriormente se unen en el centro.

Agnolotti: son discos de pasta rellenos que se pliegan formando una empanadilla más grande que las anteriores. En la cocina china y japonesa se elaboran de arroz y se cuecen al vapor.

Otras pastas cortas:

- Farfalle: tienen forma de mariposa y los lados dentados.
- Fusilli: son pastas en forma de espiral
- Fideos: cilindros cortos de distinto grosor y longitud. Se pueden emplear como guarnición de sopas pero también admiten otros usos.

Actualmente existen en el mercado gran variedad de formas como las conchas, ballenas o con motivos infantiles como animalitos, pitufos, etc.

### C) Pastas largas:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- Son aquellas que coinciden en presentarse como tiras mas o menos gruesas, cilíndricas o planas y de gran longitud.
- Pueden realizarse artesanalmente o adquirirse en el mercado
- Las tiras demasiado largas, hechas artesanalmente, pueden secarse formando nidos, evitando así su almacenamiento en tiras largas más susceptibles de deteriorarse. Posteriormente al hidratarse en su cocción recuperan su forma original.

Pastas largas cilíndricas:

Espagueti: son largos cilindros de pasta entre 30 y 45 cm de largo y 2 mm de grosor. Son la pasta más difundida en el mundo.

Espaguetini o linguettini: se diferencian de los anteriores por que son algo más finos.

Pastas largas planas: son cintas que dependiendo de la anchura reciben distintos nombres.

Tallarines: también llamados linguine, tagliarini, etc. Tienen 2 mm de anchura aproximadamente.

Fettucine: de una anchura de 5mm aproximadamente.

Papardele: de una anchura de 15mm aproximadamente

Tagliatelle: de una anchura de 1 cm aproximadamente. Estos se consumen siempre frescos.

#### 2.4. Otros tipos de pasta.

- A)** Polenta: es una pasta de origen griego muy arraigada en el norte de Italia.
- Se elabora con sémola o semolina de maíz.
  - Se suele moldear para servirse como aperitivo, entrante o como acompañamiento en guisos de aves, carnes o pescado, tal cual o enharinada y frita.
  - Para prepararla utilizamos el doble de agua hirviendo que de sémola o semolina, se sazona y se remueve periódicamente hasta conseguir una pasta. Está lista cuando se despega fácilmente de las paredes del recipiente.
  - Se vierte sobre un molde engrasado dándole aproximadamente un grosor de 1 cm.
  - Una vez fría se puede cortar de muy diversas formas, ya sea con cuchillo, con sedal o con un molde.
- B)** Ñoquis: son un tipo de pasta muy conocida en Italia. Los más extendidos son los que se elaboran a partir de patata cocida. También pueden realizarse con sémola de trigo o con pasta choux. Se suelen servir acompañados de salsa de tomate o gratinados.

Ñoquis de patata: se preparan cociendo 1kg de patatas con su piel, se pelan y tamizan. Se mezclan con dos o tres huevos, con 50gr de queso parmesano y 100gr de harina. Se extienden sobre una superficie enharinada, se forman cilindros de 1 cm de grosor y se cortan en piezas pequeñas de unos dos centímetros. Se escaldan en abundante agua salada hasta que floten en la superficie, entonces se sacan, se escurren y se terminan de la forma deseada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 40 – MARZO DE 2011

Ñoquis de pasta choux: se hacen con pasta choux, bien tirándolos con la manga y cortándolos, bien con dos cucharillas engrasadas. Se escaldan hasta que floten en la superficie, se sacan, se escurren y se terminan en la forma deseada.

Ñoquis de sémola de trigo: se elaboran igual que la polenta pero empleando leche en lugar de agua. La proporción es de ½ litro de leche por cada 100gr de sémola. Después se procede como en los anteriores.

**C)** Pizza: es un amasa de trigo fermentada elaborada a base de harina, agua, sal, levadura y aceite de oliva o manteca de cerdo. Una vez hecha y fermentada se estira hasta conseguir una capa delgada y generalmente se le da forma circular sobre la que se colocan diversos ingredientes.

La pizza primitiva es originaria de Nápoles y se elabora con ajo, aceitunas, anchoas, tomate, aceite de oliva, sal, pimienta y orégano.

Los ingredientes añadidos a la pizza completan la denominación de la misma. La pizza debe terminarse en el horno.

### 3- TIPOS DE COCCIÓN

#### Generalidades:

- Existen dos formas de cocer la pasta según sea fresca o seca.
- La pasta debe quedar al dente. Los italianos denominan “al dente” al estado de cocción de la pasta debiendo quedar algo dura por dentro pero en ningún caso cruda.
- Si posteriormente va a meterse al horno deberá cocerse menos tiempo.
- Tanto la pasta seca como la fresca pueden cocerse en agua aromatizada con especias o hierbas aromáticas o en fondo líquido bien desgrasado, que aportarán sabor a la misma.

#### Si la pasta es seca:

- Se calcula un litro de agua por cada 100gr de pasta.
- Debe cocerse en un recipiente amplio para que la pasta no se pegue entre sí.
- Si es seca debe ser introducida en el agua cuando esta hierva a borbotones, debe hacerse con delicadeza. Se debe mover la pasta al principio de la cocción y alguna vez más durante la misma para que salga totalmente suelta.
- No debe sobrepasarse el tiempo de cocción, si no la pasta quedará lacia y sin consistencia.
- Es conveniente probarla y ver si está a punto antes de retirarla del fuego.
- La cocción irá en función del tamaño de la pasta, el tipo de agua, el recipiente, el tipo de harina, etc. Generalmente los fabricantes indican el tiempo en el envase.

ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

- Aunque en España es costumbre enfriar la pasta pasándola por agua una vez cocida esta operación no es necesaria a menos que deseemos utilizarla en ensalada o en algún tipo de preparación fría.
- En el caso de las pastas que necesitan una posterior manipulación, como en el caso de los canelones y la lasaña se pueden refrescar para acortar el tiempo de enfriado.

**Si la pasta es fresca:**

- Precisa igualmente de abundante agua salada hirviendo pero precisa menos agua que la pasta seca ya que al estar fresca absorbe menos agua.
- Es más susceptible de pegarse entre sí que la seca.
- Si la pasta es muy fresca el tiempo de cocción se reducirá a la introducción de la pasta en agua hirviendo, esperar que flote y sacarla, es decir será suficiente con escaldarla.

**5. ELABORACIONES BÁSICAS PARA LAS PASTAS**

**ESPAGUETIS CARBONARA**

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>1/2 kg de espaguetis          100 gr de mantequilla          1 cebolla          4 o 5 lonchas de bacon (gorditas)          Sal          pimienta          Nuez moscada          Nata,          ¾ l. nata líquida          Queso rallado          1 o 2 yemas de huevo</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Cocer los espaguetis en agua con laurel, aceite o mantequilla y sal, hasta que estén al dente. Los enfriamos con agua corriente.</p> <p>En una sauté, echamos unos 75 gr de mantequilla, dejamos derretir y añadimos la cebolla cortada en brunoise.</p> <p>Cuando esté frita la cebolla, añadimos el bacon cortado en dados y lo freímos.</p> <p>Añadimos los espaguetis y los salteamos un poco.</p> <p>Se le añade la nata y las yemas de huevo, mezcladas aparte, la sal, la nuez moscada y la pimienta blanca molida.</p> <p>Dejamos hervir pero que no espese mucho.</p> <p>Se le echa queso rallado y se gratina.</p>
--	--

### MACARRONES A LA BOLOÑESA

<b>Ingredientes:</b>	<b>Elaboración:</b>
<p>Macarrones  Mantequilla  Cebolla, brunoise  Zanahoria, brunoise  Carne picada  Salsa de tomate  Laurel  Vino tinto  Sal y pimienta</p>	<p>Cocer la pasta al dente.</p> <p>Salsa: Poner a rehogar en mantequilla, la cebolla y la zanahoria, cuando tome color añadimos la carne picada y dejamos cocinar. Mojamos con vino tinto y cuando reduzca le agregamos la salsa de tomate. Añadir la carne picada, rehogarla, y mojar con el vino y dejar cocer. Espolvorear con orégano y salpimentamos.</p> <p>Es opcional añadirle un poco de queso rallado y gratinar.</p> <p>Se presenta la pasta, con la salsa por encima.</p>

### PAPARDELES

<b>Ingredientes:</b>	<b>Elaboración:</b>
<p>Papardele  Ajo picado  Queso parmesano rallado  Albahaca fresca picada  piñones tostados  Aceite de oliva  Sal  Pimienta blanca</p>	<p>Cocer los papardeles al dente.</p> <p>Hacemos la salsa, triturando la sal, el queso, los piñones, la albahaca y la pimienta, mientras le añadimos poco a poco el aceite, a chorro, hasta que forme una especie de salsa, que irá fría sobre los papardeles</p>

**LAZAÑA AL HORNO**

<b>Ingredientes:</b>	<b>Elaboración:</b>
Pasta de lasaña Carne de ternera y cerdo picada Cebolla Salsa de tomate Zanahorias Puerros Apio Mantequilla Harina Vino tinto Fondo blanco u oscuro Perejil Albahaca Queso rallado parmesano Sal y pimienta Salsa bechamel	Cocer la pasta y enfriarla. Sacarla sobre un paño. Sofreír la verdura en brunoise, junto con la carne. Añadir el vino y un poco de fondo, y dejamos reducir. Agregamos un poco de salsa de tomate, y un poco de harina si no esta espeso (tiene que quedar espeso). Lo dejamos cocinar hasta que todo este bien hecho y la salsa espesa. Agregar un poco de bechamel dentro del relleno. Lo montamos en un recipiente de barro o en un plato trincherero de la siguiente forma: untamos la base con mantequilla, echamos en el centro un poco de tomate. Encima ponemos una hoja de pasta, sobre esta un poco de relleno y luego otra hoja de pasta. Así hasta conseguir tres o cuatro capas. Napamos con bechamel, echamos queso rallado y lo gratinamos en el horno fuerte (200° C).

### ÑOQUIS A LOS CUATRO QUESOS

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p><b>ÑOQUIS</b></p> <p>600 gr de patatas harinosas          200 gr de harina          100 gr de mantequilla          2 yemas de huevo</p> <p><b>SALSA</b></p> <p>100 gr queso philadelphia          100 gr de queso aciago          100 gr de queso gorgonzola          100 gr de queso parmesano          200 ml de nata          Leche</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Se lavan las patatas, se hierven y se pelan aún estando calientes. Se trituran y se mezclan con la harina y las yemas de huevo. Se trabaja la masa y, cuando queda uniforme, se divide en cuatro o cinco porciones iguales y se pasa a crear rollos del tamaño de un pulgar. Se cortan las porciones del mismo tamaño y se le da la forma característica con un tenedor.</p> <p>Se cuecen en abundante agua hirviendo con sal.</p> <p>Para elaborar la salsa, se cortan en dados o se rallan los quesos, poner junto con la nata a fuego lento a fundir, hasta conseguir una salsa densa sin grumos, se le puede añadir un poco de leche si queda muy espesa.</p>
---	---

### TORTELLINIS DE LANGOSTINOS CON SALSA DE NÉCORAS

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>Tortellinis (de pasta fresca)          Langostinos          Zanahorias          Puerros          Champiñones          Fumet (caldo de langostinos)</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Hacer la farsa con puerro, zanahoria, langostinos y champiñones, todo rehogado.</p> <p>Rellenar los tortellinis con la farsa y cocerlos.</p> <p>La salsa de erizos es una reducción de fumet, vino blanco, yemas de erizo molidas y nata. Salpimentamos.</p>
---	--

<p>Vino blanco Nata Yemas de erizo molidas Sal y pimienta blanca</p>	<p>Se presentan los tortellinis encima de la salsa, decorado con una ramita de perejil rizado.</p> <p>Se puede hacer también con salsa de salmón: reducir vino blanco hasta que quede una cuarta parte, echamos fumet y el salmón. Lo pasamos por la termomix, lo volvemos a poner al fuego y le añadimos nata. Dejamos reducir.</p>
--	--

### RAVIOLIS A LA NAPOLITANA

<p><b>Ingredientes:</b></p> <p>300 gr de pasta ( 330 gr de harina de fuerza + 3 huevos + sal + aceite de oliva ) 250 gr de relleno 50 gr de mantequilla 100 gr de queso parmesano rallado salsa de tomate casera</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Se prepara le relleno y se deja enfriar.</p> <p>Amasamos la masa de pasta fresca y dejamos reposar 30 minutos.</p> <p>Se extiende la masa fina con un rodillo hasta obtener una capa fina de unos tres milímetros. Colocamos unos montoncitos de relleno separados, ponemos un poco de agua con una brocha para que peque, encima colocamos una tapadera de masa, apretamos para que peque y cortamos con el cortapasta unos cuadraditos de unos 2 A 3 centímetros.</p> <p>Se hierven en agua hirviendo con sal, hasta que queden aldentes y se pasan al plato. Se vierte encima la mantequilla deshecha y la salsa de tomate y se espolvorea con un poco de parmesano rallado.</p>
--	---

**VARIAS PIZZAS**

<p><b>MASA PARA PIZZA</b></p> <p><b>Ingredientes:</b></p> <p>500 gr de harina</p> <p>30 gr de levadura fresca</p> <p>125 ml de agua</p> <p>½ cucharadita de sal</p> <p>Harina para estirar</p> <p>Aceite de oliva</p> <p><b>PIZZA MARGARITA</b></p> <p>Mozarela</p> <p>Salsa de tomate</p> <p>Albahaca</p> <p><b>PIZZACUATROESTACIONES</b></p> <p>Mozarela</p> <p>Salsa de tomate</p> <p>Espárragos verdes</p> <p>Jamón de Cork</p> <p>Setas</p> <p>Anchoas</p> <p>Alcachofas</p> <p><b>PIZZA CAPRICHOSA</b></p> <p>Mozarela</p> <p>Salsa de tomate</p> <p>Jamón</p> <p>Setas</p> <p>Alcachofas</p>	<p><b>Elaboración:</b></p> <p>Para preparar la masa, se disuelve la levadura en un recipiente con un poco de agua templada, se agregan un par o tres de cucharadas de harina y se remueve hasta conseguir una masa homogénea, que se deja cubierta con un paño 30 min.</p> <p>Se tamiza la harina restante sobre la mezcla anterior y se trabaja la masa .</p> <p>Dividir esta masa en cuatro porciones, laminarlas dándolas forma redonda y fina sobre la mesa con harina para que no se peguen.</p> <p>Colocar los ingredientes sobre las masas y hornearlas en el horno precalentado a 220 °C</p>
---	--



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 40 – MARZO DE 2011

Bibliografía:

Juan Fradera Vila 1997. GUÍA PRÁCTICA DE TÉCNICAS CULINARIAS PARA EL PROFESIONAL

Hermann Gruner, Reinhold Metz y Alfredo Gil Martínez 2005. PROCESOS DE COCINA. Editorial: AKAL, ciclos formativos

Luis Irizar. TÉCNICA Y GESTIÓN DE UN OFICIO. Editorial: Urumea

Manuel Vázquez Montalbán. 2003. DICCIONARIO INDISPENSABLE PARA LA SUPERVIVENCIA: Editorial: Ediciones B, S.A.

Libro completo de recetas CLASES DE COCINA. 1994. publications international, LTD.

Juan Pozuelo Talavera, Miguel Ángel Pérez Pérez, Técnicas Culinarias, Ed. Paraninfo, Madrid, España, 2002.

LAROUSSE GASTRONOMIQUE en español. Ed: editions Larousse. Barcelona. 2004

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Francisco Díaz Ramiro
- Centro, localidad, provincia: I.E.S. “La Atalaya”, Conil de la Frontera, Cádiz
- E-mail: pacopeli20@hotmail.com