

# 26 **pastakookles**

tekst Amber Viergever **fotografie** Marcel Graumans

## trucs van la mamma

Afspoelen is uit den boze en olie mag er ook niet bij.  
Tv-kok Nicoletta Tavella geeft een lesje pasta koken.

dit is  
**Nicoletta  
Tavella**

**Nicoletta Tavella is eigenaar van de Italiaanse kookschool La Cucina del Sole in Amsterdam. Ze is bekend van haar eigen kookprogramma op de Italiaanse tv en werkte samen met Herman den Blijker in het tv-programma Herrie gezocht. Daarnaast heeft ze net haar tweede kookboek geschreven: Cucina di casamia. Daarin vind je naast familie-recepten ook seizoensgerechten, gerechten voor feestdagen en originele experimenten, zoals cacao-pasta. Ook leuk: haar persoonlijke verhalen en foto's. Zie [cucinadi-casamia.nl](http://cucinadi-casamia.nl).**

Zoek je een goede pasta, neem er dan in elk geval eentje die is gemaakt van 100% durum tarwe. 'Dat betekent dat het harde tarwe is', legt Nicoletta Tavella uit. Nicoletta, zelf Italiaanse, is tv-kok en eigenaar van de Amsterdamse kookschool La Cucina del Sole. 'Vooraf verse pasta's uit de supermarkt bevatten veel zachte tarwe. Daardoor hebben ze minder bite. Mensen denken dat zo'n verse pasta lekkerder is dan droge, maar dat klopt niet. Daarom kun je beter droge kopen.'

Goede pasta herken je aan de kleur, vervolgt ze. Hoe lichter de pasta, hoe langzamer en beter hij gedroogd is. Is de pasta donkerder en geliger, dan is hij snel geproduceerd en kwalitatief minder goed.

### 'IN DE SUPERMARKT KUN JE BETER DROGE PASTA KOPEN DAN VERSE'

De structuur is ook belangrijk: 'Gladde pasta vangt minder goed saus op dan poreuze ruwe pasta.' Natuurlijk hangt het culinaire resultaat ook af van je kookkunsten. Nicoletta: 'Olie heb je niet nodig. Die maakt de pasta glad en minder absorberend. Zit er genoeg water in de pan en heb je de pasta geroerd nadat hij de pan in ging, dan is de kans klein dat hij plakt.' Het belangrijkste is dat je pasta niet afspoelt, tipt Nicoletta. Dan verlies je warmte en belangrijke zetmelen die de saus romig maken.

#### volkoren is oké

En volkorenpasta: hartstikke gezond natuurlijk, maar hoe Italiaans is dat eigenlijk? Nicoletta vindt het een prima keuze. 'Het is wel een kwestie van smaak', stelt ze. Volkorenpasta bevat meer vezels en geeft je sneller een verzadigd gevoel. In Italië is het vaak de keuze van mensen die op hun gewicht willen letten en iets meer met hun gezondheid bezig zijn dan anderen. Gewone witte pasta is bij Italianen de standaard. Nicoletta: 'Een

volkorenpasta zul je daarom niet gauw tegenkomen op de menukaart van een doorsnee-restaurant.'

#### beetje meel en een ei

Zelfgemaakte pasta is volgens de expert het lekkerst van allemaal. 'Iedereen kan het en het is nog leuk om te maken ook.' Voor eierpasta heb je eieren en meel van harde tarwe nodig: één middelgroot ei per 100 gram meel. Voeg een snuffje zout toe en kneed het tot een elastisch deeg. Nicoletta: 'Mooi elastisch deeg hoort niet plakkerig of droog te zijn. Wat extra meel of ei kan dit verhelpen.' Laat het deeg minstens een halfuur rusten in plastic folie en maak er met een pastamachine of deegroller vellen van. Vervolgens kun je er bijvoorbeeld tagliatelle of spaghetti van snijden. Met de pastamachine doe je dat met speciale snijstukken. Gebruik je een deegroller, bestuif de vellen dan met meel van harde tarwe, rol ze op en snijd ze in de gewenste vorm. De pastavellen kun je ook vullen om er ravioli of tortellini van te maken. >

**Niet in Rome, maar in Los Angeles wordt de duurste pastasaus ter wereld gemaakt. Voor \$1000 krijg je een saus van zongerijpte tomaten, truffels en goudvlokjes.**



**goed voor de lijn**

In normale pasta zitten gemiddeld 142 kcal per 100 gram. Eenzelfde portie Slim Pasta bevat slechts 12 kcal, omdat het gemaakt is van plantaardige vezels. De Consumentenbond testte het. De conclusie: een prima vervanger van normale pasta, maar de penne-variant is onsmakelijk. Een pakje kost €2,95, dus het is flink duurder dan gewone pasta. Nicoletta: 'Als je op je gewicht en portemonnee wilt letten, kun je ook volkoren-pasta eten met veel groenten en peulvruchten. 70 of 80 gram pasta is genoeg als je daarnaast andere dingen eet die je maag vullen.' [slimpasta.nl](http://slimpasta.nl)



### 1. Gnocchi di patate

Authentiek en zeer geliefd onder de Italianen: zelfgemaakte gnocchi. Het bestaat uit gepureerde aardappelen, bloem en ei. De fabrieksvariant wordt meestal met aardappelzetmeel gemaakt en is steviger dan de vrij zachte zelfgemaakte gnocchi. 'Deze pasta geeft je gauw een verzadigd gevoel en is makkelijk te bereiden', vertelt Nicoletta. 'Zodra de bolletjes gaan drijven, vis je ze uit het water. Meng ze met een saus, zoals een traditionele tomaten-basilicumsaus of pesto.'



### 4. Conchiglie rigate

Weer zo'n lastige naam, maar in het Italiaans staat 'conchiglie' simpelweg voor schelpjes. Ze passen goed bij sauzen met veel 'stukjes', zoals gehakt, doperwtjes en andere groenten. 'Door de vorm vangen de schelpjes de ingrediënten goed', weet

Nicoletta. Handige bereidingstip: gaar de schelpjes niet te lang, om te voorkomen dat ze breken. Volgens de pasta-expert is het een aanrader om ook eens de grote variant te proberen: 'Deze conchiglioni kun je vullen en vervolgens in de oven bereiden.'



### 2. Tagliatelle verdi

Lintvormige pasta die zijn groene kleur te danken heeft aan spinaziepoeder.

Nicoletta: 'Het smaakt licht naar gedroogde spinazie en is het lekkerst met lichte, romige sauzen.' Groene tagliatelle gecombineerd met de 'witte' variant heet paglia e fieno. Ook kaas-sauzen zijn hier heel geschikt bij. 'Of een bolognesesaus met gehakt, en sauzen die vis of garnalen bevatten', vult Nicoletta aan. Roer de nestjes direct als ze in het kokende water gaan om plakken te voorkomen.



### 5. Tortellini met kaas

Gevulde deegringetjes met kaas, ook verkrijgbaar met vullingen van spinazie, ham of andere vleessoorten. 'In Italië worden tortellini vaak in bouillon gegaard en vervolgens als soep gegeten', vertelt Nicoletta, die zelf uit een Italiaanse familie komt. 'Maar het wordt ook veel gegeten met bolognesesaus of een saus van room, ham en doperwtjes.' Handig om te weten: verse tortellini zijn lekkerder dan droge varianten. Nicoletta:

'Dat geldt eigenlijk voor alle gevulde pasta's.'



### 3. Fusilli tricolore

Pasta in vrolijke kleurtjes valt altijd in de smaak bij kinderen. De groen- en roodgekleurde spiraaltjes worden gemaakt met tomaatconcentraat en spinaziepoeder. Nicoletta: 'Dit proef je licht terug in de smaak, maar het valt al niet meer op als je er saus bij eet.' Tricolore pasta's zijn er in veel verschillende vormpjes, en smaken het lekkerst bij een saus met vlees of groente.

Kortom, een pasta die leuk is voor de afwisseling, en een beetje variatie brengt in een wereld vol witte pasta's.

**'PASTA DIE JE ZELF MAAKT IS HET LEKKERST. EN HET IS NOG LEUK OM TE DOEN OOK'**

# 28 pastakookles



## 6. Pappardelle

Deze brede, lintvormige pasta bestaat voor 20% uit gepasteuriseerd scharrelei. Pappardelle is een authentieke pastasoort die vaak wordt gecombineerd met paddenstoelsauzen en wild, maar volgens chef-kok Nicoletta is het ook erg lekker in combinatie met een simpele tomaten- of bolognesesaus. 'Pappardelle is een variatie op de wat dunnere tagliatelle', legt ze uit. 'Let wel goed op de kooktijd. Doordat het een eierpasta is, garen de slierten veel sneller dan bij gewone pasta.'



## 7. Farfalle

Deze lieflijke strikjes zijn niet alleen in Italië populair, maar ook in Nederland zijn ze favoriet bij groot en klein. Het is een veelzijdige pasta die met van alles en nog wat te combineren is. Volgens onze Italiaanse expert Nicoletta smaken de strikjes bijvoorbeeld lekker met rauwe tomaten en basilicum, of met een saus op basis van room en kaas. 'Deze vrolijke pasta heeft een verrassende bite door het iets hardere stukje in het midden', aldus Nicoletta.



## 8. Penne rigate

Dit geribbelde buisje is één van de meest geliefde pasta's op aarde. Klassieke sauzen erbij zijn arrabbiata (pittige tomatensaus met pepertjes) of amatriciana (tomatensaus met guanciale, een soort spek). Nicoletta: 'Ook quattro formaggi past goed bij penne. Je kunt penne met van alles combineren en zelfs in de oven afmaken, als pasta al forno bijvoorbeeld, met (vlees)saus, béchamel en kaas.' Haar bereidingstip: 'Laat penne niet te lang garen voor een lekkere bite.'



## 9. Spaghetti volkoren

Vreemd genoeg kennen Italianen de 'spaghetti bolognese' die bij ons zo populair is helemaal niet. 'Bolognese wordt in Italië met tagliatelle gegeten en niet met spaghetti', legt Nicoletta uit. 'Eén van de meest klassieke manieren om spaghetti te eten is met knoflook, olie en pepertjes.' Ook een basilicum-tomatensaus en carbonara-saus passen er goed bij. Nicoletta: 'Spaghetti hoort lang te zijn, dus breken of snijden is eigenlijk uit den boze. Het is handiger en lekkerder om spaghetti op een vork te rollen.'



## 10. Macaroni

Niet de meest uitdagende pasta, maar zeker een aanrader. Nicoletta: 'Voor kinderen doet macaroni het goed met tomaat en kaas, maar het is ook een goede pasta voor soepen, zoals een goedgevulde minestrone-soep.' Toch is de naam 'macaroni' geen correct Italiaans. Maccheroni, zoals de Italianen het schrijven, is zelfs een ander type pasta. 'Dit zijn langwerpige holle buisjes', legt Nicoletta uit. 'De vorm die wij kennen heeft in Italië verschillende benamingen, zoals gomitini, chifferini of lumachine.'

**proef  
de zee**

**Voor meer gezelligheid op je bord kun je een gekleurde pasta kiezen. Aan die verschillende kleurtjes zit ook nog een smaakje: in groene pasta proef je een tikeltje spinazie en zwarte pasta heeft een vleugje zeesmaak, omdat het met inktvisinkt gekleurd wordt. Roodkleurige pasta smaakt naar tomaat. Die smaakjes proef je het beste zonder saus. Gaat er saus over de pasta, dan proeven veel mensen het verschil niet meer. Kies daarom een milde saus die de smaken van de verschillende pasta's niet overheerst.**

**'GRAPPIG:  
IN ITALIË  
KENNEN  
ZE GEEN  
SPAGHETTI  
BOLOGNESE'**