

eLIBRO

Marco Picasso

Pastaĵo

konsideroj kaj historio



INKO

Marco Picasso

PASTAĴO

konsideroj kaj historio

eLIBRO

Aranĝis: Franko Luin

ISBN 91-7303-075-9

inko@omnibus.se

<http://www.omnibus.se/inko>

INKO · SE-13542 TYRESÖ · SVEDIO

FEBRUARO 2001

Italaj viroj havas du fiksjajn ideojn:
la alia estas spagetoj.

Catherine Deneuve

Enkonduko

Pastaĵo estas etika produkto. Socio ĝin bezonas. Se Italio estas konsiderata la patrujo de pastaĵo – specife en ĝiaj sudaj regionoj, sed ne nur – tio estas ĉar tradicie en la pasinteco ĝi disvastiĝis plej facile ĝuste en tiuj malriĉaj landoj, kie dum pluraj jarcentoj, krom verdaĵoj, malmulto disponeblis por manĝi kaj, male, tritiko abundis aŭ almenaŭ ne mankis.

Hodiaŭ, la moderna industria produktado disponigas, je malalta kosto, sufiĉe riĉan kaj kompletan nutraĵon por la homaro. Nur lastatempe, tamen, oni rekonis, science, la veron de tiu popola kredo.

Por doni efektivan servon al la popoloj, pastaĵo devas esti korekte produktata rilate la kvaliton, korekte kuirita kaj, kompreneble, korekte manĝata. Pro tio ĝi estas hodiaŭ konsiderata simbolo de sana nutraĵo.

Dum la lastaj jardekoj, past-industrio en Italio fariĝis modela – dank'al la multaj sciencaj studoj pri malmola tritiko, pri la muelteknikoj, pri la pastaĵfabrikaj teknologioj; sekve, la nutraj kaj dietaj aspektoj de pastaĵo multe pliboniĝis.

Tasko de la nuna libreto estas konigi plurajn aspektojn de la seka pastaĵo – t.e. farita nur el grio de malmola tritiko –, de ĝia historio, de ĝia kuirado kaj de ĝia ideala utiligo.

Ĝi ne estas receptolibro, tamen, simplaj kaj esencaj recep-

toj estas aldonitaj, por ke ĝi estu kompleta teksto por ĉiuj estontaj pastemuloj.

Fine de la libreto troviĝas glosaro kun klarigoj pri terminoj sciencaj aŭ teknikaj, kaj kun nomoj de pastoformoj, kiuj ne troviĝas en PIV aŭ kiujn PIV ne komplete aŭ ne kontentige eksplikas.

Marco Picasso

1

Vino, spagetoj, ruĝa kapsiketo:
la sekreto de longa vivo

En vilaĝo usona, Rozeto en Pensilvanio, vivis, dum la ses dekaĵ jaroj de la dekdua jarcento, la kvina generacio de italdevenaj familioj. Ili vivis iom izolite de la aliaj usonanoj kaj, plej grave, ili konservis siajn familiajn tradiciojn. Ili importadis tipajn italajn produktaĵojn, ĉefe spagetojn kaj ruĝan vinon, rezignante la kutiman viandomanĝadon kaj uzadon de bestaj grasaĵoj, baza nutraĵo de anglosaksa usonano. Ĉar oni rimarkis, ke tie bone kaj sanstate vivadas pluraj pli ol naŭdekjaruloj, eĉ ne magraj, esploristoj de la universitato de Oklahoma decidis sisteme pristudi tiun popolgrupon. Multaj el tiuj, malgraŭ la aĝo, neniam vizitis kuraciston: certe kuracistoj ne riĉiĝis en tiu vilaĝo. La recepto de tiu longa sana vivo baldaŭ evidentiĝis en la dieto: ruĝa vino, spagetoj kaj ruĝa kapsiketo.

Estas scienca bazo en tio.

Pluraj aliaj universitataj studoj konfirmis la hipotezon, ke kutima uzado de tradicia pastaĵo evitas plurajn malsanojn, precipe korinfarkton. Antaŭ ol rekonii science la kialon, laŭ la nutraĵprincipoj, jam statistikoj evidentiĝis tiun tendencon: en Italio la plej alta procento de korinfarktoj okazas en la – laŭ nutra vidpunkto – riĉa regiono Emilio-Romanjo, la regiono inter Bolonjo kaj Riminio; la plej malalta okazas, male, en la malriĉa regiono Kalabrio, en la ekstreme suda parto de la duoninsulo, cetere tre riĉa en ruĝa kaj forta kapsiketo. Oni kon-

statis, ke en Emilio tradicie oni preparas pastaĵon hejme, pere de blanka faruno knedata kun ovoj, kaj tiu pastaĵo estas priverŝata, post la kuirado, per riĉaj viandaj saŭcoj; en Kalabrio, male, oni aĉetas pli malriĉajn farunojn, kutime integrajn kaj faritajn el malmola tritiko, produktata en tiu regiono kaj en la proksima Sicilio. La pastaĵo de la riĉaj popoloj aspektas blanka; male, tiu de la malriĉaj fariĝas grizeta, malhela pro la enhavo de ioma brano kaj de la grenĝermo, kiu restas post la muelado.

La unua – la blanka faruno – estas malriĉa je vitaminoj E kaj B; la dua – el kompleta faruno – estas riĉa je tiuj vitaminoj. Valoras fakte memorigi, ke tiaj pastaĵoj, faritaj el integra faruno, havas specifan nomon en kelkaj italaj regionoj, nome avantaĝitaj, ĝuste pro tio, ke estas "avantaĝo" en ties uzado, kaj ekonomia kaj nutra. Bedaŭrinde, hodiaŭ leĝo malpermesas la industrian produktadon de tiu pastaĵo. Oni trovas ĝin nur kiel specialan, kaj pli multekostan, pordietan pastaĵon.

Koncerne spagetojn ekzistas falsaj opinioj kaj legendoj. Por komenci, estas komuna opinio, kvankam erara, ke spagetoj grasigas. Tio ne veras, krom se la saŭco estas tro viandoriĉa: la enhavo de vitamino E en la greno pozitive efikas al la tiroido, kies bona funkciado konservas la korpon seka kaj vigla.

Studoj ĉe la universitatoj en Londono kaj en Jerusalemo pruvis, ke konsumo de karbonhidratoj sen la oportuna vitamina enhavo, plialtigas la riskon de korinfarkto; male, la alpreno de karbonhidratoj, riĉaj je tiuj vitaminoj, gardas de ĝi.

Oni ankaŭ opinias, ke pastaĵo ne sufiĉe nutras. Male, pastaĵo el malmola tritiko, estas unu el la plej kompletaj kaj sanaj nutraĵoj, pro ĝia enhavo de ekvilibra kvanto de la plej gravaj nutraj substancoj.

Por nia bonfarto, multon ni ŝuldas al proteinoj kaj vitaminoj; pri la cetero, ni bezonas ĝustan kvanton de karbohidratoj – kiujn liveras cerealoj – iom da graso, prefere vegetalaj, ĉar la animalaj altigas la nivelon de kolesterolo en la sango, kaj vegetalajn "fibrojn", kiuj ne nutras, sed reguligas la metabolon. Ĉiu surpluso en la ĉiutaga nutraĵo estas tro energidona – ĉefe koncerne nian modernan vivon –, kaj kio estas troa por la normala bezono, tion la korpo flankenmetas en "deponejon" por eventuala reutiligo en kazo de manko de nutraĵo. En tiu "deponejo", interne de nia organismo, la nutraj substancoj transformiĝas al rezervaj graso: pro tio ni dikiĝas. Ju pli da graso ni manĝas, des pli da rezervo eniras la deponejon. Viandoj enhavas altan procenton da graso kiuj, krom malfacile digesteblaj, pli facile restas en la "deponejo" ĉar ne tuj utiligataj.

Hodiaŭ estas science pruvite, ke la enhavo de kalorioj, de proteinoj kaj vitaminoj en pastaĵo el malmola tritiko, estas vere kontentiga por bona kaj ekvilibra nutraĵo.

Fakte, 100 gramoj de ne kuirita pastaĵo (kiuj fariĝos preskaŭ 300 post la kuirado) entenas ĉirkaŭ 350 kaloriojn, kiuj egalas samkvantan porcion de pizoj aŭ aliaj legomoj, aŭ duon-kilogramon de mandarenoj, aŭ – eĉ pli grave – 200 gramojn de bova viando aŭ 150 gramojn de ne graso fromaĝo.

Parolante pri proteinoj, 100 gramoj de pastaĵo enhavas 13 gramojn de ili en formo de aminoacidoj, nepre necesaj por la homa organismo, kiu ne kapablas ilin produkti per si mem. Krom tiuj, altnivela estas la enteno de gluteno pro la enhavo de 73 gramoj de amelo en cent gramoj de pastaĵo. Amelo estas kompleksa molekulo, kiu posedas pozitivajn propretojn por la bonfarto, kiel trankviligan kaj koncentrigan kapablon,

dank'al la enteno de serotonino; plie, kun la proteinoj, amelo formas reton rezistan al la agado de la digestaj sukroj. Pro tio ĝi kapablas malrapidigi la metabolon de la sukeroj, tiel faciligante ilian utiligon dum longa periodo. Tiun agadon helpas ankaŭ la natura enhavo de vegetalaj fibroj en la pastaĵo (14 procento). Laŭ la dietologoj, la perfekta nutraĵo havas la jenajn procentaĵojn: 60% da karbonhidratoj; 15% da proteinoj; 25% da lipidoj. Por kompari, viando posedas 16% da proteinoj, kaj la restanto estas nur grasaĵoj kaj akvo. Lipidoj, nome grasaĵoj, estas en pastaĵo praktike nulaj (malpli ol 1%) krom tiuj eventuale aldonotaj pere de la saŭcumado.

Efektive, tio, kio mankas al pastaĵo, por ke ĝi estu kompleta nutraĵo, tion povas aldoni la kunmetaĵoj: pro tio la elekto de la saŭco, krom aldoni guston, ankaŭ laŭ la preferoj kaj kutimoj de la popoloj, estas la esenca kompletigo de tiu plado. Jam en la pratempoj de la pastomanĝado, plej kutima plado estis pasto kun lentoj aŭ aliaj legomoj (siatempo, kompreneble, la tomatoj ne estis konataj). La nutra kompletigo per la legomoj ŝuldiĝas al la fakto, ke ili entenas tiujn proteinojn kiel lizinon – baza proteino por la kresko –, kiuj mankas en la pastaĵo, kaj ke ili aldonas la necesajn fibrojn, kiuj ebligas satsenton, tiel ne postuligante plian manĝon, faciligante la taskon al la dietuloj; kiel dirite kaj kiel konate, fibroj faciligas regulan eliminon de la superflujaj substancoj. Plie, la vitaminoj kaj enzimoj de la legomoj kontribuas malrapidigi la ensorbon de la sukeroj, tiel distribuante la energion de la nutraĵo dum longa periodo. Ankaŭ tiuj, kiuj suferas pro alta nivelo de glicemio, ne devas timi manĝi pastaĵon, ĉar kiel antaŭe dirite, la amelo interagas en la strukturo de la proteinoj,

formante reton malfacile agreseblan far la digestaj enzimoj: tiel, la kvanto de karbonhidratoj eniras la sangocirkuladon nur iom post iom, tre malrapide, kaj la gliceminivelo ne povas subite altiĝi. Modernaj dietologoj eĉ konsilas pastaĵon kun legomoj por la suferantoj je diabeto. Krom tio, tia dieto protektas kontraŭ pluraj modernaj malsanoj, kiel korinfarkto, iktuso kaj eĉ kelkaj formoj de kancero.

Kune kun olivoleo¹ kaj ruĝa kapsiketo, tiu ĉi estas la tiel dirita "mediteranea dieto", kiu naskiĝis en la suditalaj kamparoj, sed kiu verdire venas de pli malproksime, nome de la suda parto de Mediteraneo, en la arabaj landoj, jam de antaŭ la jaro 1000.

Sed antaŭ ol okupiĝi detale pri historio kaj saŭcoj kiel kompletigo de pastaj pladoj, gravas ankoraŭ iom pli precizigi pri la nutraĵvaloroj de la gria pastaĵo kaj la danĝero de nutrado per solaj farunaĵoj el mola tritiko. Ĝuste pro ĝia nutra malriĉeco, en la tradicio de norda Italio, ĉe la knedado hejma de pastaĵo kun blanka faruno, oni aldonas ovojn kaj fromaĝon sur la kuiritan; male, en la sudo, pro la uzo de integra tritika grio, sufiĉis perakva knedado, por prepari kontentige nutran pladon. Kompreneble, ovopastaĵo estas tre bongusta kaj, kvankam ne tro ofte, ĝi estas inda plado.

Oni demonstris per pluraj studoj, ke la nuntempa blanka pano, tiel kiel ĉiuj farunaĵoj produktitaj el blanka faruno (nome el mola tritiko), posedas nur malaltan nutran valoron; tio signifas, ke ili plenigas la stomakon por rapida kontentigo,

1 Olivoleo enhavas acidon oleatan, nesaturita acido, kiu malaltigas la nivelon de LDL (vidu 'lipoproteinoj' en la glosaro) en la sango kaj, male, altiĝas la nivelon de HDL (vidu 'lipoproteinoj' en la glosaro) kiu helpas forigi la kolesterolon el la arterodeponaĵo.

sed baldaŭ fortoj kaj rezistemo mankos kaj la stomako postulos novan manĝaĵon: tiu sento de nekontentigo kaj bezono ofte manĝi estas konata kiel "falsa malsato". Male, kiel oni povis konstati, ĉefe tuj post la dua mondmilito, kiam italaj manlaboristoj dungigis ĉe minejoj aŭ vorkejoj¹ en Belgio kaj Germanio, malgraŭ la rikanoj de la lokaj kaj alilandaj moke-muloj pro ilia kutimo manĝi nur abundajn telerojn de spage-toj, ili kapablis labori la tutan tagon sen bezono ofte ripozi, engluti vurstojn kaj trinki bieron (ekvivalenta al bulkomanĝado). Fakte, la dieto pasta estis multe pli riĉa kaj vitaminenhava ol tiu de viando kaj terpomoj. Kaj, cetere, la italoj ne bareligis.

1 Vorko, ne PIV-a vorto (eld. 1970), proponita de A. Cherpillod, kiu signifas "publikaj konstrulaboroj", kiel fervojoj, aŭtoŝoseoj, pontoj, ktp.

2

Taganrog, haveno ĉe la Azova maro

Ne estas troigo en la aserto, ke pastaĵo estas unu el la plej gravaj malkovroj aŭ inventoj de la homaro: jam en la evoluo de hominido al *homo habilis* kaj de tiu al *homo sapiens*, multe influis la ŝanĝiĝo de lia konduto de ĉasisto kaj plukisto, al terkulturisto. Kiam ankoraŭ homo vivis en grotoj, tiujn li kundividis kun ursoj, kaj kun tiuj bestoj li ankaŭ kundividis siajn nutraĵojn, ĉefe bazitajn sur viando. Homo komencis vere evolui ekde kiam li komencis bredi brutaron kaj kultivi terenojn tiel malsovaĝigante ne nur bestojn, sed ankaŭ vegetalojn. La unuan dokumentitan uzadon de hibridigita tritiko oni eltrovis en Palestinio kaj precize en Wadi-en-Natuf de kie venas la nomo de tiu kulturo, la tiel dirita "natufa", en la neolitika periodo (-10 000 —> -8 000).

Ekde tiam evoluis tritiko. Ekzistas du ĉefaj specioj en la granda ĝenro tritiko: *triticum vulgare*, komuna tritiko ankaŭ nomita mola greno, kiu enhavas 21 parojn da kromosomoj. Ĝia muelado estigas la blankan farunon, kiu ricevas siglojn laŭ sia fajneco, ekzemple faruno 0 kaj faruno 00 (ĉi lasta la plej fajna), kies ĉefa uzo estas por panfarado kaj por la kutimaj uzoj familiaj, do ankaŭ por prepari pastaĵon hejmfaritan, nomata "freŝa" aŭ "tiritita", ekzemple miksante farunon kun ovoj, sen aldoni akvon, aŭ sen ovoj per simpla knedado de faruno kun akvo por prepari folio-pastaĵon ekzemple por farĉitaj ravioloj.

La mola tritiko havas siajn variantojn: ĉefa kaj plej valora por la produktado de pano estas *Hard Manitoba*, kiu originas de la samnoma provinco Kanada, sed malgraŭ ĝia botanika nomo, ĝi ne estas malmola. Ĉefa karakterizo de *Hard Manitoba* estas ĝia kapablo elteni longan gistadon kaj pro tio doni bongustan panon: bakistoj nomas "forta" ĝian farunon, kies knedado fariĝas elasta kaj konsista. Longa postkneda gistado kondukas al tre aerumata pano, kun pluraj homogenaj etaj truoj en ĝi, kaj ne unu granda truo, kiun – male – kaŭzas krevadon de pluraj blovetoj, kiam la knedado ne bone aŭ ne sufiĉe gistis.

La dua granda specio de tritiko estas *triticum durum*, kiu entenas nur 14 parojn da kromosomoj. El ĝi oni produktas kuskuson, grion kaj, per ĝi, sekan pastaĵon. Evidente, ankaŭ pastaĵo farita el blanka faruno povas esti bongusta, eĉ tre bongusta: tiu estas pastaĵo, kiun oni preparas hejme aŭ aĉetas ĉe specifaj pastaĵvendejoj, aŭ kiu estas metipreparita laŭ pluraj variantoj; sed la nutraj valoroj de la du pastaĵoj ege diferencas: la freŝa havante valorojn similajn al tiuj de pano – krom la aldono de ovoj – la seka el grio, havante tiujn valorojn supre menciitajn.

Tritika ĝermo entenas jenajn elementojn mineralajn, facile asimileblajn: kalcio, fosforo, fero k. a.; plus proteinoj, vitaminoj kiel karoteno – nome vitamino A – kaj la vitaminoj B kaj B2, E kaj PP.

Oni scias kaj atentigas, ke vitaminoj perdas sian efikon post boligado: tio veras, specife por la vitamino C, se la temperaturo de la produkto superas 100 gradojn, kaj se la boligado longe daŭras. Ankaŭ fruktomarmeladoj, pro longa kuirado perdas la naturajn vitaminojn de la fruktoj. Taŭga kui-

rado de pastaĵo ne detruas vitaminojn, ĉefe tiujn de la grupoj B kaj E, tipaj en malmola tritiko. Pri tio vi legos en la kvina ĉapitro.

Muelado de malmola tritiko estas proceso tute malsimila al tiu de la mola tritiko, per kiu oni produktas farunon. La diferenco estas esenca kaj situas kaj en la muelsistemo mem, kaj en la konsisto de la grajno. Mola tritiko estas muelita per premado inter du glataj cilindroj: fajna kribrilo pasigas nur la farunon, dum platigitaj ĝerموj kaj brano, restas super la meĉoj de la kribrilo.

Male, malmola tritiko havas konsiston kornecan; anstataŭ per premo, ĝia muelado okazas per tranĉo inter segtipaj dentoj – per kiuj la premcilindroj estas ekipitaj – pli kaj pli fajnaj. Kribrado okazas per pli granda meĉhava silka kribrilo – kiu nomiĝas stamino –, ĉar kiel konate, grio eroj havas dimensiojn pli grandajn ol tiuj de faruno. Ĉar la pli peza parto de la tranĉita grio – nome la pli pura – restas sube, ĝi trapasas kiel unua la kribrilon; poste oni retranĉas la restanton kaj plurfoje daŭrigas tiun laboron laŭ la tiel dirita "griopurigado". Se la greno ankoraŭ konservas sian originan ĝermon, la rezultanta grio estos pli valora ol tiu senĝerma. La pastaĵo el ĝi farita aspektos, krom iom transluma, flaveca kaj ne tro blanka, kiel iuj pastaĵoj, faritaj el malriĉa grio aŭ eĉ miksitaj kun faruno. Simpla sistemo por kompreni ĉu pastaĵo estas farita per vera grio el malmola tritiko, oni provu fleksi spageton: konstateblas, ke ĝi kurbiĝas antaŭ sia rompiĝo, multe pli ol la rigida, sed fragila, spageto el faruno. Same por la mallongaj pastaĵoj, kiuj rompiĝas inter du fingroj nur per forta premo.

Malmola tritiko kreskas en aridaj kaj varmaj regionoj.

Kvankam tiu specio de greno originas en Palestinio verŝajne jam dum la neolitika periodo, kompreneble, ne samtempe naskiĝis pastaĵo. Tie, kiel en aliaj lokoj, grenojn oni manĝis eble nur premitajn kaj trempitajn en akvon; poste ili estis boligitaj kaj tre probable iam, tiu pli malpli densa farunaĵo formita el akvo kaj premitaj grajnoj, estis kuirita inter du varmigitaĵaj plataj ŝtonoj, tiel produktante platkukajn farunaĵojn. La grenoj muelitaj kaj utiligitaj por knedadi pastaĵon, el kiu formi platajn pli malpli longajn formojn, estis pluraj: oni uzadis, krom tritikon, milion, segalon, spelson, fagopiron; dum karestiaj periodoj, oni eĉ produktis pastaĵon kneditan el glanfaruno.

La plej taŭga malmola tritiko por produkti sekan pastaĵon estis la fama Taganrog, origina de la Azova maro inter Ukrainio kaj Ruslando. Bedaŭrinde, hodiaŭ, post la longa ekspluatado kaj poluado de tiu regiono pro la peza industrio de la soveta reĝimo, tiu riĉa kaj altvalora tritiko tie malaperis, post pluraj jarcentoj de rentuma produktado.

De tie, el tiu haveno sur la rivero Don, oni enŝipigis tunojn da bona tritiko, kiun ĝenovaj ŝipoj jam longtempe transportadis al italaj past-industrioj, en la regionoj de Napolo kaj de Ĝenovo. Siatempe ankaŭ en Sicilio tiutipa tritiko estis produktata en grandaj kvantoj, sed oni diris, ke tritiko altvalora kiel la Taganroga ne estis produktata aliloke: eĉ la Burbonoj, siatempaj reĝoj de la sudaj italaj regionoj de Napolo ĝis Sicilio, ne malpermesis importadon de tritiko el Ruslando, kiel estus konsilinda por protekti la internan produktadon. Verŝajne, la emo por bongustaj "makaronioj" pli valoris ol nacia ekonomio.

La Taganroga tritiko posedis pli ol aliaj – kiel nuntempe la sama produktata en Kanado kaj aliloke – pli altan procenton de tiamino.

Verdire, en la produktado de seka pastaĵo gravas, ke la ĵus eltiritaj spagetoj – aŭ alitipaj longaj formoj – povas resti pendigantaj por sekiĝo sen plilongiĝi aŭ eĉ, malpli bone, rompiĝi pro sia pezo. Ili devas do, konservi sufiĉan internan forton kaj konsiston, tiel ke la sekiĝado povu okazi konservante la originan formon, kiun donas al la pastaĵo la premformigilo. Plie, ju pli forta la konsisto de la pastaĵo, despli bona ĝia kuirado, kiu ne devas fariĝi "glueca" (tiu ĉi koncepto estas detale klarigita en la kvina ĉapitro pri kuirado).

Taganrog eĉ respondecas, iasence, pri la komenco de la politikaj luktoj – kaj poste sendependigaj militoj de la italoj –, kiuj en la 19-a jarcento kondukis al la naskiĝo de Italio kiel unuiginta nacio en la jaro 1861-a. Oni rakontas, ke en la jaro 1833, maristo el liguria urbo, iu Johano Cuneo, tien fuĝis, ĉar oni informis lin, ke baldaŭ li estos arestita pro lia aparteno al la liberiga movado de Mazzini (la "Juna Italio"). Tiam li ofte renkontiĝis kun la italaj maristoj en gastejoj, kie ili pasigis sian tempon atendente la ŝarĝigon de la ŝipoj antaŭ la revenvojaĝo; en tiu medio li kutimis alparoli la kamaradojn pri la neceso kontraŭstari la malbonajn kondiĉojn de la italaj laboristoj sub la eksterlanda okupanto. Juna blondulo aŭskultadis atente kaj fine, kuris brakumi lin dankema pro lia verveco konvinki la popolon: tiu junulo nomiĝis Jozefo Garibaldi, kiu tiam eniris la liberecan movadon, kaj kiu fariĝis mondkonata rolanto de la Itala unuigo. Jen alia grava respondeco de spagetoj!

3

De Palestina lulilo al Sicilia matureco

Arkeologio helpas por rekonstrui la longan historion de la Autiligo de tritiko kiel nutraĵo kaj por produkti pastaĵon: la pentraĵoj de la egiptaj tomboj – sed ankaŭ restaĵoj de oferoj dum religiaj ceremonioj – montras ravioltipajn pasteĉojn faritajn el pastaĵo kaj poste farĉitajn per viando kaj verdaĵoj.

Sed ankaŭ la itala tradicio komenciĝis tre frue, se konsideri la dekoraciajn pentraĵojn en la tiel dirita "tombo de la reliefoj" apud la etruska urbo Cerveteri, kiuj reproduktas ilojn tipajn por la hejma farado de knedaĵoj kaj pastaĵoj, inkluzive de la ligna tableto sur kiu platigi la knedadon per rulilo, kaj de la dentrulilo uzata – samkiel ankoraŭ hodiaŭ – por tondi nudelojn kaj raviolojn.

Ĝuste tiuj larĝaj nudeloj, famis en la imperia Romo, kaj tiujn prikantis la latina poeto Horacio: ilia latina nomo estis *laganum* (pl. *lagana*) de kie venas la hodiaŭa itala nomo *lasagna* (lasanjo). Horacio mencias kaj supon kun kikeroj, poreoj kaj laganoj (eble pastaĵnokoĵ), kaj frititajn laganojn. Sed, prefere, oni kutimis ilin fritti.

Tamen, al Italio tiuj tiritaj pastaĵoj venis de mezoriento, tra Grekio: efektive jam en Sicilio, siatempe Granda Grekio, iu Arkestrato el Ĝela, plej suda urbo de la insulo, verkis sian "*Fragmentoj de gastrologio*" en kiu pri laganoj li preskribas: "poste la striojn de pastaĵo oni manĝu, kaj varmajn kaj trempitajn je forta saŭco". Sed ne nur tio: jam oni konis specialaĵojn, kiel alia heleno, Antifano, atestas priskribante alitipajn

laganojn verdajn, kneditajn kune kun tritita laktuko, pipro kaj porkograsaĵo: tiun ĉi pastaĵon oni fritis en oleo. Verŝajne, la romianoj kaj eble la helenoj, pli konis frititan pastaĵon ol boligitan. La fama, en sia fako, Apicius, verkante sian *De arte coquinaria* (pri la arto de bona kuirado) parolas nur pri frititaj laganoj.

Ĉio tio pruvas la antikvan tradicion de pastaĵo en Italio. Tamen, falsiĝo vaste konata koncerne spagetojn estas la aserto, ke ili venas de Ĉinio, kaj ke ilin konigis al la italoj la fama Marco Polo, filo de venecia komercisto, kiu longe loĝis ĉe la Granda Ĥano dum la dektria jarcento. Marco Polo revenis al Italio, kiel kaptito de la ĝenovanoj (rivaloj de la venecianoj) kaj dum sia kaptiteco li diktis sian faman "*Miliono*"-n, kiu rivelis al la intelektularo la mirindaĵojn de tiu fora kaj preskaŭ ne konata lando. En tiu libro, li mencias, krom plurajn ĉinajn manĝaĵojn, iun pastaĵon: "granda miro estas, ke la ĉinoj havas arbojn¹, kiuj estas grandaj kun fajna ŝelo kaj estas plenplenaj je faruno; kaj el tiu faruno ili faras manĝaĵojn kiel pastaĵon kaj bongustajn" [Ĉap. 166]. Ankoraŭ hodiaŭ ĉinoj kutimas kuiri spagetojn, tamen faritajn el sojo-faruno, ne el tritika grio. Mencion pri laganoj en *Miliono* ne estas originala, sed aperas unuafoje en eldono de 1550, ne fidele tradukita de la origina, malfacila venecia mezepoka lingvo. Ĉiukaze, Marco Polo revenis al Italio nur en la jaro 1292: sed jam 13 jarojn pli frue, en 1279, notario ĝuste en Ĝenovo listigis la heredaĵon de iu soldato Ponĉjo Bastone, inter kies havaĵoj li mencias "bareleton unu plena je makaronioj²". Tiu ĉi estas ne-kontestebla dokumento, kiu pruvas ke spagetoj ne venis el Ĉinio.

1 Temas pri la palmo 'saguo', kiu entenas farunon.

2 *Barixela una plena de macaronis.*

Tamen, jam multe pli frue pastaĵo estis tre populara en Italio, kaj ĉefe en kelkaj ĝiaj partoj. Ĝia populareco en iuj regionoj ligiĝas al la fakto, ke temas pri tiuj landoj, kiuj ricevis la rektan influon de la araba mondo kaj civilizo, kiel Sicilio kaj la suda parto de la "boto", aŭ pro komercaj kialoj, kiel Ĝenovo kaj ĝia regiono, Ligurio, el kies havenoj startis ŝarĝoŝipoj al la tuta Mediteraneo.

Tiel ni povas havi plurajn atestojn pri la kutima uzado de varitipa pastaĵo ie-tie, kaj facile oni povis rekonstrui ĝian vojon al Italio.

Malmola tritiko estis kultivita en la mezorientaj mediteraneaj landoj, en Egiptio kaj pli okcidente, tie kie la araboj loĝadis, kiel en Sicilio kaj Hispanio. Oni ne scias ekde kiam, sed tre verŝajne jam de la unuaj jarcentoj de nia erao, la nomadaj popoloj de la dezertaj regionoj havis specifan bezonon: disponi je nutraĵo, facile konservebla en la arida kaj varma dezerto, ne peza kaj facile transportebla, kaj rapide kuirebla. Tiun solvon verŝajne trovis iliaj virinoj, preparante knedaĵon de pistita tritiko dum la paŭzoj en la oazoj kaj en la urboj. Tiuj knedaĵoj, platigitaj kaj tiritaj, por ke ili rapide kaj facile sekiĝu sub la varma suno, fariĝis malpezaj kaj longtempe konserveblaj: ilia konsisto fortika, kvazaŭ estus vitreca, helpis por la transportado; tiucele, anstataŭ formi longajn spagetojn, preferis ili modlis la knedaĵon kiel tubetojn pli malpli longajn, tiel ke per ŝnureto eblis ligi grandajn girlandojn, pendigitajn, kun la aliaj havaĵoj, al la kamelŝarĝo. Ilia kuirado ne postulis tiom da akvo kiom por la knedado, kaj al tiu pastaĵo kuirita eblis aldoni lakton, kazeon, mielon aŭ kion ajn alian disponeblan.

Ekde kiam la araboj disvastigis la sekigitan pastaĵon, Sici-

lio fariĝis dum longa periodo la ĉefa industrinivela produktanto de ĝi en la tuta Mediteraneo. Cetere, en Sicilio ne mankis la kruda materio, kies produktado koncentriĝis en tiu "agrabla kaj mirinda ejo, kie granda kvanto da akvo funkciigas multajn muelejojn" kiel asertas, en la jaro 1154, la araba kronikisto Al-Idrisi en sia "*Libro de Ruĝero*". Tiu loko, ne malproksime de Palermo, ĉefurbo de Sicilio, nomiĝis At tarbi'ah, hodiaŭ Trabia, en kies ebenaĵoj kreskis la tritiko kaj de kie multaj ŝipoj, plejparte ĝenovaj, portis pastaĵsargĵojn en bareletoj – siatempe nomitaj ĝenovlingve bariĵeloj – al pluraj aliaj landoj.

Interesa estas ankaŭ la historio de la nomo makaronioj. Kaj la formo kaj la nomo neniam estis bone difinita: en la komenco tiun nomon oni donis ankaŭ al nudeloj, al laganoj kaj eĉ al nokoj: foje la "romaj" estis fadenaj, alifoje ni trovas, ke la napolaj estas larĝaj strioj; la siciliaj, kaj verŝajne komence nur tiuj, estis longaj cilindretoj, ĝuste tiuj arabdevenaj. La unua certa dokumento en kiu aperas la nomo makaronio en Italio estis letero de la hermito Vilhelmo de Virga Monto, ĉirkaŭ la jaro 1120, en kiu li rakontas, ke dum festeno oni priservis *maccarones seu laganæ* (makaronioj, nome laganoj) tiel indikante diverstipajn pastaĵojn. Kiel ni jam vidis, en la notaria akto datita 1279 *macaronis* identiĝas kun sekigita pastaĵo, kontraste al laganoj – nome tiritaj pastaĵo. Poste, la nomo fariĝis populara kaj ni retrovas ĝin ĉe la novelistoj de la 14-a jarcento kaj en la *Dekamerono* de Boccaccio (Bokaĉo), kiu cetere mencias ankaŭ raviolojn. De 1371 estas akto en Palermo, kiu mencias *maccaruni blanki di simula* (blankaj makaronioj el

1 Ruĝero la dua, reĝo de Sicilio.

grio). Sed ankaŭ Napolo jam konis makaroniojn, laŭ dokumento datita 20.9.1295 en kiu ”reĝino Maria, patrino de Karolo Martelo de Anĵuo pagigas al kreditantoj 4 uncojn kiel prezo de makaronioj...”.

Ekde la jaro 1320 ekekestis ankaŭ la gildoj – unue en Ĝenovo, poste en aliaj urboj – de la pastofabrikantoj, kiuj nomiĝis laganaroj aŭ makaroniaroj.

Malgraŭ longaj serĉadoj kaj hipotezoj, neniuj eltrovis certan originon de la nomo ”makaronio”, kies tipa formo hodiaŭ estas tiu de cilindretoj, longaj de kelkcentimetroj ĝis unu polmo: krom la stranga ideo, kiu kondukas ĝin al la greka *makaron*, dia nutraĵo, unu el tiuj hipotezoj, konektiĝas al la sicilia verbo *makare*, kiu signifas ”premi ion modleblan”; ĉu tamen tiu nomo ne povus ligiĝi al Mekka, al kiu direktiĝis karavane la pilgrimoj dum longdaŭraj vojaĝoj, kun tiuj pastogirlandoj sur la kameloj? Neniuj tion povas ĝis nun pruvi aŭ kontraŭdiri. Certe, tiu nomo estas tre antikva, kaj dokumentita ekde ĉirkaŭ la jaro 1000.

Certe se temas pri nomoj, araboj transdonis aliajn: *rista*, *al-itrija* kaj *fidaws*. De ili venas nuntempaj nomoj, la plej vaste konata inter tiuj estas fideoj (itale *fidellini*), tra la hispana *fideos*.

La nomo araba *rista* respondas al iu speciala fera stangeto, iel kiel trikotajfero, sur kiu formiĝis la ”makaronioj”, nome longaj mallarĝaj cilindretoj, pli longaj kaj pli maldikaj ol la nuntempaj. Ekzistas dokumentoj de la 9-a jarcento, kiel la kuirarta libro de Ibn-al Mibrad, atestanta la uzon de tiuj iloj; en ĝi la aŭtoro priskribas kutiman pladon de la beduenaj kaj berberaj triboj: makaronioj kuiritaj kun lentoj.

Araboj eniris Sicilion en la jaro 817, tien kunportante kaj la

grian pastaĵon kaj la ilojn por ĝin fabriki. Kune kun la *rista*, ili kunportis alispecajn pastaĵojn kaj nomojn: la vorto *al-itrija* jam ekzistis, ekzemple, en la siria vortaro de Bar-Alì de la 9-a jarcento, kaj ĝia difino estas: "gria manfaritaĵo, longigita, poste sekigita kaj kuirita". En alia dokumento de la jaro 1150 Al-Idris priskribas la sekan pastaĵon "ŝarĝita en longaj strioj sur ŝipojn" kaj nomis ĝin "*tria*" kiel "farunaĵo en formo de fadenoj".

Tiu voĉo transformiĝis en la pli simplan *tria* kaj disvastiĝis al aliaj regionoj suditalaj kaj al Ĝenovo, urbo kiu komerce rilatis al tiuj regionoj: en Ligurio tiu nomo restis longe – la ĝenova *tria* – kaj, kompreneble kun ŝanĝiĝoj, ankoraŭ hodiaŭ ĝi indikas longajn platigitajn spagetojn, nomitaj trenetoj.

Ankoraŭ koncerne la nomojn, estas interese rimarki, ke nordeŭropaj lingvoj preferas la etimologion de la latina *nodus*, de kie venas la germana *Nudeln*, la angla *noodles* – nudeloj – ; en Italio krom la hispandevena fideloj, oni preferas etimologion, kiu rilatas ne kun la formo, sed kun la preparo, nome la verbon tranĉi (itale *tagliare*), de kie *tagliatelle*, *tagliolini*, *taglierini* aŭ simile *fettucce* (rubandoj); la nomo *spaghetti* rilatas al la formo, kaj fakte signifas ŝnuretoj¹.

Sed se la araboj portis sekan pastaĵon (el malmola tritiko) al Sicilio, tio ne signifas, ke jam de longe ĉi tie kuirarto ne konis pastaĵon: jam en la dua jarcento antaŭ nia erao, Trinakrio (la jama nomo de la itala insulo) estis fama pro ĝiaj alt-nivelaj majstrokuiristoj, kiel la renomata Labdako, al kiu la helenaj patriciaj familioj sendis siajn ĉefkuiristojn por ellerni liajn artaĵojn. Eĉ Platono mencias tiun sicilian arton en sia

1 En kelkaj italaj regionoj la nomo rilatas ankaŭ kun la ago: "manĝi", de kie *pappardelle*, *paparele*, ktp.

dialogo ”*Gorĝa*”, kie li celebras Mitekon pro ”la arto de pastaĵoj, de saŭcoj kaj gustumaĵoj per kiuj ili priverŝis siajn manĝaĵojn”.

Ĉio tio pruvas, ke Italio, aŭ se ni preferas la Granda Grekio, jam konis pastaĵon, tamen freŝan, samkiel la Etruskoj, kaj de tie ĝi disvastiĝis al Romo.

4

Spagetoj kaj oraj pomoj

Se makaronioj kaj spagetoj ne naskiĝis en Napolo, tamen en tiu urbo tiu manĝaĵo fariĝis tre populara ekde la dek-sepa jarcento, kaj Napolo dum la dekoka jarcento fariĝis la ĉefurbo de tiu kuirartaĵo. Verŝajne tiun antaŭpuŝon donis al Napolo la invento de la tiel dirita "inĝenjo" (inĝeniilo), nome la unua mekanika premilo per kiu la pastfabrikado povis akceli sian evoluon kaj transformiĝi de hejma al industria, kvankam la hejmfarado restis kutima kaj populara. Dommastrinoj ne restis senlaboremaj, kaj daŭre preparadis aliformajn pastaĵojn, laŭ la tradicio aŭ laŭ ilia emo kaj kapabla fantazio: tiel, kune kun la granda produktado, kreskis kaj multobliĝis la tipoj kaj la nomoj, kiujn la fantazio de la napolanoj, kaj de la italoj ĝenerale, povis libere inventi kaj krei. Variantoj, kiuj kreskis ĝis sescent tipoj de pastaĵo, multaj el kiuj ankoraŭ hodiaŭ troveblas en la industria produktado: oreletoj, monaĥinĉapeloj, pastro-oreloj, bukloj, botetoj, helikoj, birdolangoj kaj aliaj netradukeblaj formoj. Oni eĉ diras, kaj tio certe kutimis ĝis antaŭ nelonge, ke fraŭlino por edziniĝi devis demonstri al la estonta bopatrino, sian kapablon prepari almenaŭ dekkvin tipojn de pastaĵo.

Intertempe en Napolo la emo por la makaronioj furoris: simplaj popolanoj, eksterlandaj vojaĝantoj, poetoj kaj eĉ reĝoj freneziĝis por tiu manĝaĵo. Estas pluraj poemoj kaj poemoj, kiuj kantas la glorojn de makaronioj, kaj en la itala kaj en

la napola lingvo, sed ankaŭ en alilingvaj priskriboj laŭ la vizitanto.

Dum la dekoka jarcento, sub Karolo la 3-a de Burbono, Napolo konis sian renesancan periodon. La regado de tiu dinastio, tamen ne ĉiam tiom iluminita, daŭris unu jarcenton kaj donis al la urbo grandan prestiĝon kun novaj artaj konstruaĵoj – de la fama arkitekto Vanvitelli, kiu desegnis, inter alie, la faman reĝan vilaon en Caserta (Kazerta) laŭ la modelo de Versailles – kaj kun teatra kaj muzika aktivado. Tio altiris multajn riĉulojn kaj intelektulojn: se la plej fama estis W. Goethe, pluraj aliaj ege ŝatis promeni en la stratetoj de la popolaj kvartaloj por rigardi ene de la domoj la dommastrojn, knedantaj pastaĵon, kaj ĉefe por admiri la spektaklon de la pendigita pastaĵo kiu sekiĝis en la libera aero kaj suno. Tiu estis kutima panoramo en la popolaj kvartaloj de Napolo: plafone de la domoj estis tiritaj paralelaj ŝnuretoj (foje kanoj) el kiuj pendis tiuj longaj vicoj de fadenaj pastaĵoj: vermiĉeloj, spagetoj, longaj makaronioj – ankaŭ diritaj ”*zitoj*”¹ – nudeloj, laganetoj ktp. Ne longaj pastaĵoj estis sekigitaj sur kankradoj. La arto knedi kaj sekigi pastaĵon estis konata en ĉiuj familioj, kaj ekde la jaro 1647, post popola revolucio, aperis nova profesio, tiu de la makaroniisto, kiu kuiris kaj vendis longajn vermiĉelojn – surstrate, kie la popolo povis aĉeti por manĝi dum la tago, aŭ eĉ nokte. Ekde tiam la napolanoj ricevis novan moknomon: ”manĝu-makaroniojn”, anstataŭ la ĝistiaman ”manĝu-folion”, nome brasikojn. Makaronioj kaj vermiĉeloj estis vendataj surstrate simple boligitaj, sen saŭcoj, event-

1 Interesa estas la origino de tiuj ĉi lastaj: en Napolo oni kutimis ilin servi kiel ĉefan pladon dum la nupta festeno, kaj la nomon ili ŝuldas al la fakto ke la novedzino estis ĝis ĵus antaŭe ’fraŭlino’ (en la itala *zitella*).

ale, por la pli riĉaj, kun aldono de raspita parmezano. Nur cent jarojn poste, oni 'inventis' la tomatosaŭcon.

Ĝis tiam, tamen, pastaĵo en Napolo estis knedita ĉefe per blanka faruno; seka pastaĵo el malmola tritika grio estis kutima nur en aliaj regionoj, kiel Sicilio sude, kaj Ligurio norde, kien alvenis la taŭga tritiko de Ruslando. La unua industria pastofabriko datiĝas 1740 en Ĝenovo.

Revenante al Napolo, Ferdinando la 4-a de Burbono, filo de Karolo¹, tiom frandis makaroniojn, ke – oni rakontas – li ŝategis intermiksiĝi kaŝe al la popolo, post fiŝkaptado, por vendi sian fiŝon kaj poste, kun la aliaj fiŝkaptistoj, ĝui la permanan manĝadon de "du rulaĵoj da makaronioj". La ruza napola popolo lin rekonis, tamen foje ŝajnigante nenion, foje male mokante lin pro la altaj prezoj, kiujn li proponis por siaj varoj.

Estis popola kutimo tiu uzado de la manoj por manĝi makaroniojn kaj spagetojn², kvankam uzo de la forko jam de longe estis kutima en la burĝaj domoj. Tiuj popolanoj, la tiel diritaj "lazaronoj"³ aĉetis surstrate manplenon da kuirita pastaĵo kaj metis ĝin en sian ĉapelon. Poste, per tri fingroj, ili prenis aron da tiuj spagetoj, levis ĝin supren kaj lerte manĝis

- 1 Ferdinando, naŭa filo – tria vira ido – de Karolo kaj Maria Amalja de Saksio, naskiĝis la 12an de januaro 1751 kaj estis kronita reĝo nur okjaraĝa en 1759, kiam la patro Karolo fariĝis reĝo de Hispanio, post la morto de sia frato Ferdinando la 6-a. Ĝis tiam, la princo Ferdinando vivis kiel popola bubo, kutimo, kiun li konservis kaj pro tio nomata "reĝo lazaronoj".
- 2 Siatempe oni ĝenerale nomis ĉiun longan pastaĵon "makaronioj"; la nomo *spaghetti* estas multe pli malfrua, kaj ni ne trovas ĝin ĝis la jaro 1824 en peometo, kvankam, jam en dokumento de la jaro 1244 ni trovas la frazon "pastaĵo knedita laŭ la formo de ŝnuretoj".
- 3 Lazarono estas, en la napola lingvo, la lasta klaso de la popolo; de tie la vorto venis en la italan kun la signifo de nenifaremulo. Fakte la lazaronoj, ne havante fiksan laboron, perlaboris la sufiĉon por aĉeti makaroniojn kaj poste ne plu zorgi ĝis la morgaŭo.

sian makaroniaĵon permane. Ferdinando tion kutimis fari, kiel iu ajn popolano, sed ĉefe por imiti la faman aktoron Florindon, kiu pro sia ŝatego al makaronioj, kiujn li plenmane manĝis dum la rolado de la komedioj, estis nomata Florindo Maccheroni: kiam Ferdinando lin imitis, la publiko aplaudis, kun la plej verŝajna ĉagreno de muzikistoj kaj kantistoj, kaj certe de la reĝino, kiu grumble forlasis la loĝion.

Aliaj reĝoj interesiĝis pri makaronioj kaj frandis ilin: tiuj ekzemple, neniam devis malesti la tablon de reĝo Andreo de Hungario, edzo de Johana la 1-a, filino de Karolo de Anĵuo.

Katarina la Granda de Ruslando (1729 – 1796) tiom ŝatis pastaĵon, ke oni rakontas ke ŝi kutimis manĝi po kvar telerojn tage; por ĝin kuir, ŝi havis kiel personan kuiriston la italon Francisko Leonardi, aŭtoro de la kuirarta libro *"La moderna Apicius"*. En Britujo kaj la reĝino Victoria (1819 – 1901) ŝatis makaroniojn, kaj Elizabeta la 2-a en la jaro 1926 "inventis" makaroniojn laŭ la angla maniero, gratenitajn kun butero kaj parmezano.

En la dekoka jarcento, ĉar la franca kuirarto imperiestris, la itala simpla pastaĵpladaro devis konkurenci pere de la itala fantazio, kaj pro tio pli kaj pli riĉiĝis la saŭcoj, per kiuj oni surŝutis la makaroniojn. Ĝis tiam fakte, tiu saŭcado estis tre simpla: fromaĝo, sukero, cinamo, foje mielo; sed en Napolo la makaroniistoj kutimis ilin vendi nur kun la aldono – por la pli riĉaj – de raspita parmezano. Krom tio, ekkutimis la pasteĉo, nome farĉitaj laganoj aŭ makaronioj kuiritaj en forno. Sed la kuirmajstroj devis inventi novajn solvojn, kaj naskiĝis viandaj saŭcoj longe kuiritaj kun aldono de vino kaj spicaĵoj; sed la granda revolucio komenciĝis per la alveno de tomatoj.

Tomatoj estis jam konataj ekde la deksepa jarcento, venin-

taj el Ameriko, sed uzataj nur kiel dekoraciaj plantoj. Oni supozis tiun solanan legomon venena, ĝis kiam la angla kolonelo Robert G. Johnson, en la jaro 1820, organizis en Londono abundan manĝadon de tomatoj antaŭ granda popolamaso kunveninta por la okazaĵo; tiamaniere li volis montri kaj pruvi ne nur ilian ne nocivecon, sed, eĉ pli grave, ilian bonan guston kaj bonfartigon dank'al enhavo de vitamino C.

Napolo tuj sukcesis ekspluati la virtojn de tomatoj, inventante tomatosaŭcon. Sed estas dubo ĉu tiu kutimo komenciĝis nur post la demonstra kermeso de la angla kolonelo, aŭ ĉu male, la kolonelo mem simple imitis la napolanojn. Efektive estas dokumentoj, kiuj pruvas la antaŭan utiligon de tomatoj en Napolo por akompani la kuiradon de viandoj: jam fine de la deksepa jarcento datas la unua tomatosaŭco en plado en kiu kune estis kuiritaj tomatoj, kolomboj, bovidbrusto, farĉitaj kokidoj kaj aliaj viandaĵoj. Sed eble tiu estis nur porokaza utiligo de tomatoj. Ŝajnas tamen, ke jam de unu jarcento en Sicilio havenportistoj kutimis aldoni pecigitajn tomatojn al la makaronioj. Ĉiukaze, la anonima verko *"La hejmecca kuirarto"*, kiu datas 1807, certigas nin pri la unua oficiala eniro de tomatoj en la receptoj kun makaronioj jam 13 jarojn antaŭ la trankviliga voremo de la angla oficira Moŝto.

La plej fama napola tomatosaŭco estis siatempe la raguo: viando erigita kaj longe kuirita kun tomatoj kaj spicaĵoj. Sed plej furoris, ankaŭ kaj ĉefe dank'al la ŝparigaj eblecoj, la simpla tomatosaŭco, en la napola lingvo *"pumaroo"*. Elŝeliginte kaj puriginte la tomatojn el la blanka parto ĉe la tigo kaj el la semoj, oni ilin boligas en granda kaserolo kun salo kaj aromaj herboj. Por konservado, oni metas la saŭcon en vitrajn botelojn, kiuj – post firma hermetika fermiĝo evitante ke restu

aero inter la saŭco kaj la klapkovrilo – estas longe trempitaj en boliganta akvo por ilia sterilizado. Tiom grava estas toma-
to por italoj, ke ĝia nomo, anstataŭ la internacie konata toma-
to, kiu rekte venas de la origina azteka vorto *tomatl*, itale es-
tas "ora pomo".

Spagetoj kun tomatosaŭco fariĝis post la dua mondmilito la simbolo de Italio: helpis tiun bildon italaj filmoj – kvankam la unua "spageto" eble estas tiu fama de Chaplin (1925) en la filmo "La ora febro", kie efektive la "spageto" estas ŝulaĉo, kiun Chaplin penis manĝi pro la ega malsato. Famaj scenoj kun pastaĵo en filmoj de la itala neorealismo estas "Vojaĝo al Italio" (1953) de Roberto Rossellini, kun Ingrid Bergman; tiu kun Totò "Mizero kaj nobleco" (1954) de Mario Mattoli; la plej fama spegetomanĝado estas tiu de Alberto Sordi en "Usonano en Romo" de Steno (1954). Sed eĉ Walt Disney ekspluatis spageton kiel simbolon de fadenunuigo inter la aristokrata hundino kaj la proleta hundo en "Lady kaj la trampo" (1955).

5

Kuirado aŭ kuirarto?
Nek glua nek dura, sed "aldente"

Pastaĵo havas siajn ritojn, kaj en la kuirado, kaj en la preparo de pladoj: la granda varianto de formoj havas gravecon en la elekto de la taŭga saŭco kaj oni povas aserti, ke iu formo pli konvenas ol alia laŭ la saŭco. La saŭcoelekto mem dependas de pluraj faktoroj: la tempo disponebla, la simpleco aŭ komplikeco de ĝia preparo, la sezono kaj, kompreneble, la disponebleco de krudaĵoj kaj la kongruo de freŝaj saŭcoj kun varma vetero aŭ pli grasaj dum vintra sezono; ne laste, la kosto.

Celo de la jena libreto ne estas doni receptojn, por kiuj svarmas libroj kaj eĉ troviĝas sur pluraj pastaĵpakaĵoj. Tamen, la plej indikajn kaj signifajn oni ne povas neglekti. Ili do troviĝos en la sepa ĉapitro.

Sed antaŭe gravas pli detale paroli pri la maniero, aŭ prefere arto, kuiri pastaĵon, kiu estas unu el la ĉefaj elementoj por sukcese prepari bonan kaj digesteban pladon.

Ne estas mirige, ke la kuirado de pastaĵo postulas tutan priskribon – kaj preskribon – ĉar se preskaŭ ĉiuj ne italoj ne bone tion faras, eĉ naŭdek procento de la italoj ne konas ĉiujn aspektojn de ĝia perfekta preparado.

Unua celo, baza en la pastokuirado – kiam temas pri seka pastaĵo el malmola tritiko – estas konservi ĝiajn nutrajn valorojn kaj igi ĝin facile digestebla, krom bongusta.

Dum la kuirado, seka pastaĵo (ĝia enhavo de akvo ne de-

vas superi 12% de relativa humideco) sorbas akvon trioble sian pezon: tion oni konsideru ankaŭ por adekvate kalkuli la kvanton por kuiri. Kutime oni sugestas po okdek ĝis cent gramoj persone, sed malsatuloj – kaj frandemuloj – rajtas kalkuli iom pli ĉefe konsiderante ke perfekta kuirado sorbas iom malpli ol la maksimumo, nome ne trioble sian pezon, sed 2,5 – 2,7. Bedaŭrinde ne ĉiuj pastaĵoj estas faritaj komplete el malmola tritiko kaj de la plej bona kvalito: ofte estas miksaĵo inter mola kaj malmola¹; ĝian konsiston oni tamen povas pli malpli diveni laŭ ĝia aspekto, fleksebleco kaj konduto ĝuste dum la kuirado.

Se fakte kuirita pastaĵo povas ankoraŭ sorbi ioman akvon, ĝi fariĝas pli facile digestebla, pro tio ke en la stomako ĝi povas labori pli bone sorbante la digestajn likvidojn: pro tio ĝi ne devas tro longe kuiri. Aldone, la kompleksaj karbonhidratoj de la pastaĵo facile diseriĝas, tiel agante kiel antaŭdigesto.

La kaserolo por kuiri pastaĵon devas estis sufiĉe granda – prefere pli larĝa ol alta – por ke ĝi entenu akvon dekoble la kvanton de la seka pastaĵo – do, se por kvar/kvin personoj ni diru 500 gramojn de pastaĵo, tio signifas almenaŭ 5 kilogramojn (t.e. 5 litrojn) de akvo – kaj kompreneble devas resti sufiĉe da loko libera ĉe la supro, tiel ke post la enmeto de la pastaĵo kaj dum ĝia boligado, la akvo ne foriru de la kaserolo.

Prefere la fajro estu gasa, sed ĉar en pluraj landoj kuirejoj utiligas elektrajn plakojn, oni devas alkiuti ĝin ankaŭ al tiu komplika sistemo. Komplika ĉar, se la gaso donas varmon nur kiam ĝi brulas kaj laŭ la kvanto de la flamo, tio ne validas por la elektrovarmigo, kiu postulas pli da tempo por varmiĝi kaj

1 Krom Italio, Francio kaj Grekio, kies leĝoj ne permesas miksi malmolan kun mola tritiko, en pluraj Eŭropaj landoj oni miksas la du diversproporcio.

longe ĝi restas varma post ĝia malŝalto. Ĉiuokaze, varmigu la akvon ĝis ĝi ekbolas – nome kiam vi vidas ke ĝi ekmoviĝas en la centra parto de la kaserolo¹ –, kaj tiam unue salu ĝin per maksimume po unu kulero da salo en 5 litroj; prefere la salo estu kruda kaj mara; kruda salo estas la tiel dirita kuireja salo, nome ne fajnigita, sed kristala. Salante pastoakvon per fajna salo malfacile oni trovas la ĝustan ekvilibron; krome, ĝi kostas pli.

Tuj post la salumado, oni ĵetu la paston.

Ankaŭ tiu ĉi ŝajne simpla operaco postulas atenton: se temas pri mallonga pastaĵo, kiel plumoj, oreletoj, etaj makaronioj, helikoj kaj similaj formoj, sufiĉas ĵeti la tuton plej eble rapide kaj tuj kirli per ligna kulero, ĉefe funde por ke ĝi ne gluiĝu al la kaserolplanko kaj la pasteroj inter si.

Pli komplika, aŭ pli zorgoprena estas la ĵetado de longa pastaĵo, nome spagetoj, vermiĉeloj, nudeloj – krom se en formo de nestoj – aŭ longaj makaronioj. Tiujn nepre ne rompu! Multaj kutimas preni faskon da spagetoj kaj ilin rompi en du partojn: nepre evitenda blasfemo! Se spagetoj naskiĝas tiom longaj, tio signifas ke samlongaj ili devas kuirigi. En tio estas la specialaĵo de spagetoj, kaj ankaŭ la ebleco ilin bone involvi sur la forkon, kiel ni vidos poste.

Kompreneble povas okazi, ke la spagetoj ne komplete eniras la kaserolon – prefere uzu pli altan kaserolon –, kaj ke ilia supra parto restu pormomente ekster la akvo: neniu proble-

1 En montaj regionoj, vi devas kalkuli pri la fakto, ke akvo bolas pli frue ol atingi 100°C: pro tio pastaĵo povas kuiriri ne bone; en tiu kazo, mi konsilas uzi kovrilon kaj teni ĝin premitan sur la kaserolo, tiel ke la interna premo restu pli alta; estas ankaŭ konsilinde aldoni salon antaŭ la ekbolo ĉar salo altigas la bolpunkton.

mo, ĉar post la unua kirlado, per la ligna longtenila kulero, la suba parto moliĝas kaj la spagetoj komplete subakviĝas.

Dume, kun la kirla operaco, plialtigu la flamon, tiel ke la akvo, kiu post la salumado kaj la pastojtado ĉesis boli, reprenu sian bolon; kun la elektra plako vi ne bezonas altigi.

Ekde la momento de la jĵtado, oni devas akurate kalkuli la tempon. La komplete tempo necesa por la kuirado estas kutime indikita sur la pakaĵo, kaj averaĝe ĝi estas inter ok kaj dekdu minutoj, laŭ la grandeco kaj dikeco de la pastaĵo: normalaj spagetoj postulas 7–9 minutojn, helicoj kaj plumoj aŭ malgrandaj makaronioj 10–12, oreletoj 12–14. Se ne indikite – krom indico de ne bona pastaĵo – kalkulu ne pli ol 10 minutojn. Gravas tamen, ekde la jĵtado, kalkuli du minutojn de boligado dum kiuj ofte kirli kaj movi la pastaĵon, por ke ĝi ne gliuĝu. Post tiuj du minutoj, estingu la fajron – se temas pri elektra plako, deprenu la kaserolon de ĝi kaj eventuale utiligu ĝin por varmigi la saŭcon aŭ ion alian: ĉiuokaze, ne sufiĉas malŝalti ĝin sen depreni la kaserolon. Tuj poste, kovru ĝin per kuireja tuko kaj, supre, metu la kaserolkovrilon. Ekde tiu ĉi momento lasu la tuton tiel sen plu ĝin tuŝi kaj atendu la restantajn minutojn. Kiam estos la tempo, malfermu la kaserolon, eventuale gustumu ĉu la kuirado estas ĝusta, enverŝu en ĝin glason da malvarma akvo, por bloki pluan kuiradon, kaj elgutigu rapide la pastaĵon. Ankaŭ tiu ĉi lasta estas ne malfacila, tamen zorgeme fareda, operaco.

Por elgutigi la pastaĵon vi prenu degutilon kaj enverŝu en ĝin la enhavon de la kaserolo: tuj remetiu la elgutilon sur la kaserolon, tiel ke iom da kuirakvo restu en ĝi – ĝi povas utili se en la telero la pastaĵo fariĝos tro seka, aŭ kun kelkaj saŭ-

coj al kiuj aldoni iom da akvo – kaj ŝutu la elgutitan pastaĵon en la saŭcoteleron aŭ saŭcokaserolon.

Gravas ankoraŭ kelkaj indikoj pri la kuirado. Ekzemple, scivolemon nun vi havas koncerne la sistemon de la senfajra kuirado. Se fakte ni lasus la pastaĵon daŭre kuiri kaj boli, ni havus du konsekvencojn: la unua estas, ke la temperaturo de la akvo superos la cent gradojn, kio ne utilas por la kuirado, tiel malŝparante energion; due, alta temperaturo kaj longa boligado detruas la nutrajn molekulojn de la pastaĵo, kiel vitaminojn kaj proteinojn. Cetere, facile oni povas konstati la diferencon observante la koloron de la kuirakvo: la akvo de longe boligita pastaĵo estas dense blankeca; tiu de la pastaĵo kuirita sen fajro restas multe pli travidebla; tio signifas, ke en la unua estas multe da amelo, kiu helpas la digeston, sed bedaŭrinde tiamaniere vi forĵetas ĝin kune kun la akvo. Male, en la dua, amelo restas, samkiel vitaminoj kaj proteinoj, en la pastaĵo. Plie, la pastaĵo tiel kuirita restas pli facile *al dente*: kion tio signifas? Ĝi estas ĝustagrade mola sen ia ajn sento de nekuiriteco, kiam vi maĉas ĝin, konservante sian guston en la perfekta ekvilibro de la ĝusta kuirado; se male, kiel multaj neitaloj kutimas fari, ĝi tro kuiras, la pastaĵo fariĝas glueca, perdante parton de sia gusto, kiu fariĝas akveca, fariĝante ankaŭ malpli digestebla kaj en la buŝo vi trovas bulon anstataŭ diseritan pastaĵon. Kiam pastaĵo estas tro kuirita – ni diru glukuirita – ĝi ensorbis ĉiun eblan akvon, kiun ĝi povas enteni, nome trioble sian pezon. Pro tio ĝi fariĝas pli peza por la stomako kaj maldigestebla. Pastaĵo *al dente* kuirita, povas ensorbi ankoraŭ iom da akvo, kaj restas pli malpeza: en la stomako, ĝi daŭrigas sian sorbefekton, tiel helpante la digeston.

Pro tio, nur pastaĵo *al dente* kuirita, sen longa boligado fariĝas perfekta pro sia gusto, sia digesteblo kaj sia nutrebleco.

6

Pastaĵpladoj: fantazia pompo

En la longa tradicio de la itala seka pastaĵo, la fantazio de ĝiaj produktantoj havis la eblecon esprimiĝi en sia riĉeco kaj sekve la pastaĵformoj multobliĝis en la jarcentoj: oni kalkulas ĝis sescento da ili. Malgraŭ hodiaŭ reduktitaj – esence pro la limoj de la industria fabrikado – restas tamen pli ol cent: pro tio eĉ tuta libro ne sufiĉus eĉ por ilin listigi kaj priskribi.

Unua granda divido eblas inter la mallongaj kaj longaj formoj; alia divido povas konsideri ĝian utiligon: ĉu por kuirado en buljono, ĉu por elgutita pastaĵo. Unue ni konsideru, tiun ĉi lastan dividon.

Etforma pastaĵo por supoj havas kelkspecajn formojn. La malgranda, en steletoj, punktetoj, ringetoj, kvadratetoj kaj aliaj fantaziaj, estas indikataj por buljonsupoj: tutsimple oni ĵetas tiun pastaĵon – proporcie la duonon, kompare kun la elgutita – kiam buljono ekbolas, sen aldoni kion ajn. Kutime, sufiĉas 6 ĝis 8 minutoj por ĝia kuirado. Tiu buljono povas esti 'vera' viand- aŭ kokidbuljono sen iu ajn aldoniĝo krom la vegetalaj "gustaĵoj", aŭ preparita el buljonkubetoj aŭ unu el tiuj specialaj pulvoroj aŭ densaĵoj el koncentrita viando aŭ verdaĵoj. Kiam la supo – kiu postulas malmulte da eta pastaĵo – estas preta, sufiĉas aldoni raspitan parmezanfromaĝon kaj, se vi volas prepari kompletan malpezan pladon, enmeti ovon en ĉiun teleron sur kiun verŝi la buljonon.

Legombuljono, prefere kun la legomoj pecigitaj – terpoj, pizoj aŭ fazeoloj, karotoj, brasiko ktp, kaj longe aŭ subpreme kuiritaj (per ĉi-lastaj vi konservas vitaminojn) – kutime postulas pastaĵon iom pli grandan: cilindretoj duon-ĝis unu centimetron longaj, rektaj aŭ iom kurbaĵaj; ilia diametro varias de kelkaj milimetroj ĝis duon-centimetro. La surfaco estas striita, sed foje ankaŭ glata. Tiun ĉi mallongan pastaĵon oni utiligas ankaŭ por elgutitaj pladoj, nur en la somera varianto de la 'malvarma pastaĵo': tiu estu la sola permesita ebleco manĝi malvarman pastaĵon! Oni preparas ĝin kuirante la etajn cilindrojn kiel por normala elgutita pastaĵo kaj metas ĝin en grandan servoteleron, prefere iom profunda, al kiu aldoni pecigitajn ne kuiritajn tomatojn, freŝan fromaĝon (ekzemple la grekan '*feta*' aŭ la italan '*mozzarella*'), nigrajn olivojn, iom da bazilio (ocimo) kaj multe da olivoleo. Oni povas aldoni iom da pecigita ŝinko aŭ vursto, maizon, pizojn, kaj ankaŭ peklitajn legomojn, sed ĉio tio estas nur kromaldonaĵo. Lasinte la pladon en fridujo, servu ĝin post kelkaj horoj.

Speciala pastaĵo kuirita en buljono, estas la longaj ĝenovaj makaronioj: tiuj, estas cilindroj rektaj kun diametro 12 milimetro, ĉirkaŭ dudek du centimetrojn longaj, sen strioj sur la vandsurfaco; ilin oni uzas por speciala Kristnaska supo, konsistanta el kokidbuljono kun fungoj kaj iom da kolbasvursto; en tiu buljono oni kuiras la makaroniojn, po kvar-kvin en ĉiu telero.

Pli komplika kaj ampleksa estas la klarigo kaj elekto de la ĝusta formo por la elgutita pastaĵo, kies nomo en la itala, cetero sufiĉe disvastigita, estas '*pastasciutta*' (pastaŝuta) kiu literare signifas 'seka pastaĵo' – sed ĝuste pro tio netradukebla, ĉar seka havas alian signifon, kaj prefere oni devus nomi ĝin

'mal-malseka' pastaĵo! – kiu postulas aldonajon por esti kom-pleta plado. Parenteze, gravas klarigi, ke italoj neniam uzas pastaĵon simple kiel akompanantan elementon en preparitaj pladoj, ekzemple de viandoplado – funkcio, kiun povas havi boligitaj terpomoj aŭ eventuale rizo, kiuj funkcias kiel pano. Tio sonus por la italaj palatoj kvazaŭ blasfemo. Pastaĵo estas unuo, ĉefa elemento de kiu ajn plado, la reĝino de la tablo, kiun oni ne rajtas roligi kiel simpla paĝia akompananto.

Kiel antaŭe dirite, la du grandaj kategorioj de pastaĵo estas la longaj kaj la mallongaj (kvadrataj lazanjoj ne apartenas al la kategorio de sekaj pastaĵoj, sed al la tiritaj, hejmfaritaj el blanka faruno kaj ovoĵoj).

Se doni ĝeneralan indikon por distingi inter la du, ni diru, ke la longan reprezentas spagetoj, kaj la mallongan konkoj aŭ cilindretoj. Tiu estas nur tre simpliga kaj ĝenerala divido, kiu tamen utilas por ekkompreni tiun klasifikon.

Ni komencu per la longa pastaĵo. Ĝi povas esti cilindra, tamen fadena, plena, kiel spagetoj, aŭ interne truita, aŭ plattigita.

Longa pastaĵo plata, sed kutime tiritaj kaj ĉefe farita el faruno kun ovoĵoj, povas esti sekigita en formo de nestoj (ekz. la nudeloj).

La spagetforma pastaĵo varias laŭ la diametro, de la fajnaj etaj spagetoj, kiel fideoj (foje uzataj en buljono) kiujn karakterizas rapida kuirado (du-kvin minutojn), malpezeco kaj pro tio indikitaj por maljunuloj kaj malsanuloj: ili postulas tre simplan kaj malpezan saŭcumadon, nur olivoleo, aŭ butero, kun raspita parmezano: tipa nomo por tiaj fideoj estas 'anĝelharoj'.

Spagetoj, la plej tipa itala pastaĵo, donis al la italoj la mok-

nomon de 'spagetomanĝantoj'; ili estas eble la plej popularaj, sed ne pro tio la plej oftaj kaj antikvaj. Cetere, tiu nomo estas sufiĉe lastatempa, nur de la 19-a jarcento kaj certe ne Napola, kie ĉiu tipo de longa pastaĵo nomiĝis makaronioj. Nuntempaj spagetoj kutime estas 23 centimetrojn longaj kaj 1,3 mm larĝaj. Gravas memorigi, kiel jam dirite, ke oni ne rajtas rompi la spagetojn antaŭ ilia enĵeto en la bolantan akvon (se tion oni rajtus fari, kial spagetoj estus tiom longaj?)¹. Por ilin kuiru, oni devas tamen disponi je alta kaserolo, almenaŭ tiom kiom la spagetoj mem, kaj sufiĉe granda, por ke ili ne gluiĝu dum la kuirado.

Multaj eksterlandanoj – sed ankaŭ italoj – havas malfacilaĵon manĝi spagetojn: kelkaj helpas sin per kulero, kio estas ne tute riproĉenda kaj, nekredeble, eĉ ĉe napolanoj tion mi vidis. Tio kio estas riproĉenda kaj evitenda, estas helpi sin per tranĉilo: uzi tranĉilon por manĝi spagetojn estas murdo, kiun oni devus puni per plurjara restado en Italio, kie oni manĝu ĉiutage spagetojn, ĝis kompleta ellernado de ĝia preno per la sola forko kaj sen ŝpruci saŭcon tutĉirkaŭen. Ĉiukaze, nur sicilianoj konsideras sin la veraj perfektaj spageto-manĝantoj.

Kiamaniere oni devas do manĝi spagetojn per sola forko? Unue forko por spagetoj estu ne tro larĝa: ekzemple, se vi somerumas en Riminio aŭ ĉe la itala Adria marbordo, tie en la restoracioj oni kutimas altablighi porfiŝan manĝilaron, kaj kompreneble la fiŝa forko estas iom larĝa, eĉ rondeta, kaj tridentata. Bone, tiu ne taŭgas por spagetomanĝado kaj vi rajtas tion rimarkigi al la kelnero kaj insisti, ke li donu al vi mallarĝan kvardentan forkon, por spagetoj. Se li miros, insistu

1 Verdire, spagetoj estas tiom longaj ĉar origine por ilin sekigi, oni pendigis ilin al fadenoj aŭ kanoj, kiuj estis fiksitaj ĉe la plafono.

tiel pruvante vian perfektan konon de la spagetarto. Sed poste, vi devos montri majstrecon en la manĝado. Kiamaniere? Ni sekvu la konsilojn de la sicilianoj.

Gravas, ke la forko ne eniru la spagetaron kiel fojnforke, sed tre delikate nur en eta parto de ĝi; ili diras ke ĝi devas preni ne pli ol sep-ok spagetojn, la nombro dependas de ilia dikeco. Prefere komencu marĝene de la telero, eltirante iom da kaj rapide turnante la forkon, kiun vi tenos per tri fingroj kun la polmo de la mano rigardande malsupren, male ol kiam vi tenas la kuleron. Se vi prenis tro da spagetoj, levu la forkon, tiel ke la troaj spagetoj restu en la telero. Perfekta spageto-manĝanto, ne lasas spagetojn pendantaj el la forko, kiam ĝin li portas al la buŝo, sed ne tro longan kaj ne tro abundan pendadon oni povas toleri. Sed ĉefe, perfekta spagetomanĝanto, ne saŭcumas per ŝprucoj la ĉirkaŭantojn!

Malpli facile estas forkumi pli dikan longan pastaĵon, kiel la vermiĉeloj kaj, multe pli malfacile, la 'truitetajn', perlitera traduko de *bucatini*, kiuj estas grandaj spagetoj kun interna truo; pro ilia dikeco, tiuj malfacile volviĝas al la forko, kaj vera arto estas ilin mastrumi; ĉefe kiam la saŭcumado estas ruĝa pro tomato, kiel devus esti por tia pastaĵo, la bataalkampo fariĝos tutcerte vundoplena. Efektive, vermiĉeloj kaj truspagetoj postulas marfruktan saŭcumadon, nome tomatosaŭcon en kiu vi kuiris longtempe patelojn, pektenojn kaj mitulojn, ĉio abunde spicita per pipro aŭ papriko, kun ajlo, aromherboj kiel petroselo k.a.

Tamen, tiu riĉa kaj reviviga saŭcumado bone taŭgas ankaŭ kun normalaj spagetoj.

Platigita longa seka pastaĵo komprenas variantojn, laŭ la lar-

ĝeco kaj la formo de ĝia sekcio: rektangula (bavetoj aŭ langetoj) aŭ lensa; la heredanto de la araba *'tria'*, ekzemple, estas spagetoj apenaŭ platigitaj, kies sekcio estas lensoforma kaj nomiĝas trenetoj.

Trenetoj naskiĝis por speciala liguria saŭco, nome la bazilia (ocima) pistaĵo, kies preparo estas ne facila, kaj postulas specifajn ingrediencojn, ofte ne troveblajn ekster tiu regiono, kiel ŝaffromaĝon (kiu devas esti maturigita, do malmola kaj raspita) kun aldono de raspita parmezano, kaj pinsemojn; eĉ bazilio devas esti liguria, ĉar aliregiona, kiu havas foliojn tro grandajn, ne same parfumas: ĉio tio devas esti longe pistita kune kun ajlo, aldonante olivoleon kaj specialan kazeon, troveblan nur surloke. Kompreneble la pistado devus okazi interne de marmora ujo kun ligna – el bukso – pistilo... La rezulto estas verda densa freŝa saŭco, tre aromata, bongusta kaj bonfartiga. Sed ne aĉetu la industrian: ĝi estas abomena.

Kiam la platigita pastaĵo fariĝas pli larĝa, ni havas la tiel diritajn *fettuccie* (fetuĉoj), kvar-kvin milimetrojn larĝajn rubandojn.

Kiam fetuĉoj fariĝas eĉ pli larĝaj – ni diru pli ol centimetro – tiam iliaj marĝenoj povas esti ondaj, similaj al ŝtofaj faldetaĵoj. Ili prenas du kutimajn nomojn (sed laŭ la regionoj, ankaŭ aliajn nomojn): reĝinetoj kaj mafaldinoj, kio estas pli malpli la sama. Ilia originon ili ŝuldas al reĝa ĉefkuiristo, kiu foje preparis tiun pastaĵon por la reĝino – Mafalda el Savojo – speciale por saŭcumado, vere reĝa, kiun li inventis por ŝi, nur kun lakto, ovoj kaj raspita parmezano. La formo de tiu pastaĵo tre taŭgas por involvi tiun leĝeran saŭcon, similan al karbonara (vidu poste), sed ege pli delikata, pro la manko de

cepo- kaj lardofritaĵo. Alia tipo de mallarĝaj reĝinetoj estas tripoletoj (it. *tripoline*).

Pli larĝaj kaj kun rektaj marĝenoj, estas la lazanjoj, aŭ la-ganoj: ili estas indikitaj por pluraj saŭcoj kaj ankaŭ por pas-teĉoj, finkuiritaj en forno.

Ni jam menciis la longajn ĝenovajn makaroniojn; similti-pa pastaĵo estas la kanelonioj (it. *cannelloni*), kiuj estas pli malpli longaj kaj larĝaj tuboj (kanoj) – kelkcentimetrojn lon-gaj –, ne striitaj, kiujn oni kutime kuiras en forno kiel pas-teĉon. Ekzemple, post kuirado *al dente*, oni kuŝigas ilin en lar-ĝan kaserolon kun viandosauco, beŝamelo kaj spicaĵoj, kaj lasas ĉirkaŭ dudek minutojn en forno. Simillongaj kun surfa-co malglata, sed ne striita, por ke la saŭco ne forglitu, estas la antaŭe menciitaj napolaj zitoj, kies longeco kompareblas al tiu de spagetoj.

Similformaj, en la kategorio de mallonga pastaĵo cilindra, estas, komencante de la plej larĝaj, kanelmakaronioj (it. *riga-toni*) tri centimetrojn longaj kaj unu larĝaj, striitaj (*rigatoni* signifas fakte eg-striitaj); iom malpli grandaj estas manikoj, kaj pli kurtaj la duonmanikoj; malpli larĝaj iom kurbaj, same striitaj, estas celerioj (pro la formo simila al tiu verdaĵo), kaj spiralegoj (it. *tortiglioni*) similaj, sed kun la strioj spiralaj. Ĉiuj supre menciitaj estas cilindretoj rekte tranĉitaj. Kiam simil-formaj pastaĵoj estas oblikve tranĉitaj, ili prenas la nomon de plumoj (ili fakte memorigas la anserplumojn por skribi), plu-metoj, duonplumoj, ktp, kiuj povas esti kaj glataj kaj striitaj. Same cilindraj, sed forte kurbigitaj kaj mallongaj estas la pi-poj, kutime striitaj (tuj post la dua mondmilito, kiam en Ita-lio mankis tritiko, inter la usonaj helpoj, alvenis etaj jam kui-

ritaj makaronioj, kun tiu kurba formo, kiuj nomiĝis angle 'el-bows', kubutoj).

Nur kelkcentimetrojn longa spiralpastaĵo en formo de helico, estas la tiel diritaj *fusilli* (ŝpiniletoj) foje interne truitaj.

Vere mallonga pastaĵo estas kutime la plej tempobezona por kuiri: la striitaj konkoj kaj helikoj postulas 13 minutojn (en la napola lingvo ili nomiĝas *tofarelle*); la oreletoj, rondaj en formo de ĉapeleto, kutime el la regiono Apulio en sudo-orienta Italio, bezonas 12 minutojn; la noketoj, malpli grandaj ol konkoj, el Sardinio, kiuj postulas 14 minutojn; fine, sed ne laste, la Bolonj-devenaj papiljonoj (it. *farfalle*), kiuj estas rektangula pastaĵo, 3,3 centimetrojn longa kaj 3 centimetrojn larĝa, meze pinĉita kaj kun la marĝenoj dentumitaj: por ili sufiĉas 10 minutojn, ĉar la pastaĵo estas pli fajna.

7

Kaj por fini... Bonan apetiton!

Receptoj por kuiri pastaĵon svarmas en kuirlibroj, en gazetoj kaj ankaŭ sur multaj pastopakaĵoj. Pro tio, ne estas celo de tiu ĉi libreto doni liston da ili; tamen por kompletigi la legadon, estas devige doni almenaŭ kelkajn simplajn kaj bazajn. Sed ne konvencie; mi priskribos la receptojn sen la kutima metodo.

Unue, la bazo por multaj estas la cepa subfritaĵo. Tio estas ke vi bezonas cepon, prefere blankan, de kiu vi deprenos la eksterajn ŝelojn, kaj post lavado, vi tranĉos ĝin fajne aŭ prefere vi raspos. En larĝa kaserolo aŭ pato, vi metos olivoleon – sed ankaŭ butero taŭgas – kaj fajrigos. Kiam la oleo aŭ la butero estas varmeta, aldonu la cepojn daŭre movante ilin per ligna kulero, ĝis ili blondiĝas. Tiam la subfritaĵo estas preta; kaj tiel ĉiuj libroj instruas vin. Sed nun vi povas fari ion pli delikatan: vi aldonu lakton: tiamaniere la subfritaĵo fariĝas pli delikata kaj tio tre taŭgas por la fajnaj palatoj kaj stomakoj. Ekzemple, se vi volas prepari vespermanĝan pastaĵon por via amatul(in)o aŭ vi simple intencas lin aŭ ŝin konkeri, tiu aldonaĵo estas nepra. Sed neniam malkaŝu tiun sekreton. Se, plie, vi ne volas ke la cepo estu videbla kaj rekonebla en la saŭco, vi kirlu la subfritadon. Poste, vi povas aldoni ĉiujn aliajn ingrediencojn.

Receptoj ofte ligiĝas al pastoformo, kiu influas la saŭcumaĉon.

Ni komencu per la plej klasika: spagetoj.

Spagetoj estas 23 centimetrojn longaj kaj 1,3 mm larĝaj kaj kuirigās ok minutojn; ili havas la avantaĝon elteni preskaŭ ĉiaspecan saŭcumadon, de la plej simpla ĝis la plej riĉa.

La plej simpla, nepre konenda, estas spagetoj kun ajlo, oleo kaj ruĝa kapsiketo: tiu preparado estas tipa de viroj kun geamiko-koj aŭ amikino, kaj ĉefe oni preparas ĝin noktomeze aŭ revene de teatraĵo, aŭ post longa kartoludado. Dum la spagetoj kuirigās en kaserolo sufiĉe granda, vi varmigu olivoleon en pato al kiu vi aldonos du aŭ tri ajlerojn pecigitajn; kiam la ajleroj estas blondaj, vi aldonu pecetojn da ruĝa kapsiketo sekigita. La ajlon vi povas forpreni, ĉefe se per tiu noktomeza vespermanĝo vi intencas regali vian amatinon. Kiam la spagetoj estas kuiritaj kaj elgutitaj, metu ilin en la paton kaj remiksante la tuton aldonu iom da pulvorigita sekigita panero, kiu utilos por ne glitigi la spagetojn kaj absorbi la oleon. Se vi ne havas la kapsiketon, aldonu pulvorigitan, sed la rezulto ne estos la sama. Gaja vino, ruĝa aŭ blanka, devas akompani tiun recepton.

Spagetoj, kiel ankaŭ vermiĉeloj kaj bukatinoj, tre taŭgas por tomatosaŭco en pluraj el siaj variantoj. La plej simpla estas tomatoj longe boligitaj kun aromaj herboj kun la aldono de ne kuirita bazilio. Tiu ĉi lasta tre taŭgas por someraj receptoj; iuj aldonas menton.

Ne devas manki tradicia sicilia recepto kun melongenoj: la saŭco estas la kutima tomatosaŭco; kiam la spagetoj estos pretaj, aldonu melongenojn pecigitajn aŭ tranĉitajn laŭ striojn, kiujn vi prifarunigos kaj fritos en oleo.

Tre taŭga por spagetoj, sed prefere uzu bavetojn, estas la tiel dirita karbonara saŭco, farita el fumigita lardo blondigi-

ta en cepa subfritaĵo, al kiu aldoni poste ovojn aparte miksitajn kun laktokremo al kiu vi aldonos abunde raspitan parmezanon aŭ ŝafan fromaĝon malmolan. Estas ankaŭ interesa la origino de tiu ĉi saŭco: la karbonistoj, kiuj laboris longe en la montaro, devis kunporti simplajn, facile konserveblajn, proviantojn: tiaj estis fumigita lardo kaj maljuna ŝafa fromaĝo; lakton kaj ovojn ili povis trovi, foje, ĉe montaraj kamparanoj, kaj jen la pastaĵo estis preta. Vi povas trinki vinon ruĝan kaj korpan: ĉiuokaze devas esti vino gaja.

Tipa saŭcumado por plataj spagetoj – nome bavetoj kaj trenetoj aŭ prefere fetuĉoj – estas tre simpla: sufiĉas varmigi buteron en eta kaserolo, al kiu aldoni kelkajn foliojn de salvio (herbo marborda tre bonodora kaj digestiga, krome tre indikita por blankigi la dentojn simple frotante ilin per ĝiaj folioj); kiam la butero kun la salvio fariĝas blonda verŝu ĝin sur la fetuĉojn – aŭ inverse, ĵetu la pastaĵon en ĝin – kaj vi havos rapidpretan bongustan pladon kun kiu vi trinkos malpezan junan vinon.

Taŭga por spagetoj rondaj aŭ plataj (ekz. *linguine* – langetoj) estas la recepto, kiun konsilas la fama aktorino Sofia Loren:

Langetoj laŭ Sophia (Loren)

Pistu abundan petroselon, 3 ajlerojn, iom da pinsemoj, tri aŭ kvar anĉovfileojn, dek nigrajn olivojn, du kulerojn de kaporoj kaj cepon fajne haketita. Kirli la tuton surverŝante malrapide 5 kulerojn da olivoleo ĝis ĝi atingis la konsiston de saŭco. Ŝutu la langetojn (aŭ spagetojn) *aldente* kuiritajn en paton kun ioma oleo kaj blondigu unu minuton; poste surverŝu la saŭcon. Vi povas aldoni pinĉaĵon de pipro aŭ de mu-

elita ruĝa kapsiketo. Ideala, kun tiu recepto estas blanka seka vino.

Pli laborpostula (30 min), estas tiu ĉi recepto laŭ la kamparana maniero, taŭga por striitaj pipoj; por kvar personoj vi bezonas 350 g de striitaj pipoj, 80 g de muelita bovoviando, 60 g de freŝa vurstkolbaso, 1 cepon, pecon de karoto, celerion, 150 g de senŝeligitaj tomatoj, 2 kulerojn de olivoleo, buteron, parmezanon, bulionkubeton.

Blondigu en la oleo kaj butero la hakitajn cepon, karoton kaj la celerion dum 5 min. Aldonu la viandon kaj la kolbason senŝeligitan, ĉion bone miksante. Aldonu la bulionkubeton kaj la senŝeligitajn tomatojn; lasu kuiri 20 minutojn je meza fajro foje miksante. Nur fine aldonu la parmezanon, post la surŝutado sur la kuiritan pastaĵon. Vino ruĝa gaja perfekte akompanos tiun pladon.

Multe pli rapida tiu ĉi mara, konata kiel manikoj laŭ la mediteranea por kiu sufiĉas la tempo de la pastaĵkuirado; por ĝi vi bezonas 350 g de manikoj (aŭ plumoj striitaj), 4 kulerojn de olivoleo, 8 nigrajn olivojn (sen kerno), 300 g de spadfiŝo (aŭ tinuso), 2 tomatojn maturajn (aŭ senŝeligitajn), ajlon, timuson, salon, pipron. Premu la ajlon kaj miksu ĝin en taso kun la timuso kaj la oleo. Elŝeligu kaj distranĉu la tomatojn, deprenante la semojn. Kradrostu la fiŝon kaj dispecetigu ĝin sen haŭto kaj dornoj. Depreninte la ajlon kaj timuson de la preparita saŭco, aldonu la spadfiŝon, la tomatojn kaj la olivojn kaj surŝutu la pastaĵon. Ne aldonu parmezanon. Ideala estas blanka seka vino.

Papiljonoj estas pastaĵo, kiu rememorigas printempon kaj por ili taŭgas freŝa saŭco, aroma aŭ kampara, kiel ekzemple papiljonoj kun provolono (speciala pirforma fromaĝo suditala

iom pika); por tio vi bezonas 400 g de papiljonoj, 100 g de dolĉa provolono, 100 g de butero, pipron. Raspu duonon de la provolono kaj la restantan tranĉu je strietoj; fandigu la provolonon per la kuirakvo kaj aldonu la buteron, pipron kaj la pecigitan fromaĝon; parton de la strietoj aldonu nur fine. Taŭga vino estas roza aŭ ruĝa.

Ne ĉiam saŭco estas kuirita. Ekzemplo estas la liguria pistaĵo, pri kiu ni parolis en la antaŭa ĉapitro. Jen du pli simplaj receptoj.

Ŝpiniletoj de la ŝafisto, somera plado kiu ne postulas kuiradon de la saŭco, por kiu vi bezonas 300 g de ŝpiniletoj, 2 kulerojn de olivoleo, 6 nigrajn olivojn, 50 g de selaktaĵo (sala freŝa ĵus kazeita fromaĝo), 2 anĉovojn hakitajn, 3 tomatojn, bazilion, ajlon. Dispecigu la olivojn, la anĉovojn kaj la ajlon kaj miksu ĉion kun la selaktaĵo. Aldonu la tomatojn sen semoj kaj sen akvo, la bazilion, olivoleon kaj iom da pipro, kaj la saŭco estos preta. Por akompani la pladon taŭgas blanka seka vino.

Alia simpla tre bongusta, tipa por striitaj konkoj estas tiu ĉi antikva saŭco: muelu tri ajlerojn kun duonkilogramo de tomatoj senŝeligitaj, iom da bazilio kaj manplenon da amandoj (sen ŝeloj!). Verŝu la tuton en la pladon kaj aldonu olivoleon kun raspita parmezano aŭ, prefere se vi havas, malmoda ŝafa fromaĝo el Sardinio (tamen ankaŭ en la regiono ĉirkaŭ Romo troviĝas taŭga ŝafa fromaĝo, ambaŭ en la itala *pecorino*). Miksu longe kaj enmetu la kuiritajn konkojn. Kun tiu pastaĵo trinku ruĝan konsistan vinon.

Por kiu ajn tipo de mallonga pastaĵo taŭgas simpla recepto kun fromaĝoj: simpla, ĉar sufiĉas miksi plurtipajn fromaĝojn laŭ via gusto, moligi ilin simple pere de la kuirakvo aŭ

varmigante kun laktokremo, iom da pipro (ne devige) kaj la saŭco estos preta. La vino, nepra, estu ruĝa kaj konsista.

Glosaro

| | |
|--------------------|---|
| <i>aleurono</i> | proteina substanco, kiu konsistigas la glutendon. |
| <i>amelo</i> | karbonhidrato, polisakarido, konstituanta rezerva substanco de pluraj plantoj; ĝi abundas en terpomoj kaj cerealoj. |
| <i>aminoacidoj</i> | organikaj substancoj elementaj en la formado de proteinoj, kiuj estas la bazo el kio konsistas la vivanta materio. |
| <i>anjolotoj</i> | (it. <i>agnolotti</i>) specialaj ravioloj faritaj el triangule tondita pastaĵo envolvanta farĉadon, tipa de la regiono Piemonto en nord-okcidenta Italio. |
| <i>beribero</i> | tropika malsano de sudorienta Azio, kaŭzita de manko de tiamino (vitamino B1), pro la fakto ke en tiuj regionoj oni kutimis manĝi preskaŭ nur rizon elĝermigitan. |
| <i>brano</i> | la ekstera parto de grenoj kaj de rizo – la tiel dirita vestaĵo –, la plej malpeza kaj sennutra. |
| <i>cindro</i> | la solida neorganika restintaĵo de cerealoj, kiu entenas mineralojn gravaj por la homa nutraĵo. |
| <i>enzimoj</i> | proteinaj substancoj kiuj akcelas la kemiajn reagojn baze de la vivo de organismoj. |
| <i>fideoj</i> | ne PIV-a vorto, tamen necesa, por indiki |

- maldikajn spagetojn; la nomo venas tra la hispana *fideo* (itale *fidellini*) de la araba origina *fidaws*.
- fetuĉoj* ne PIV-a vorto, kiun oni povas traduki per rubandspagetoj aŭ slicetoj; longa plata pastaĵo, larĝa kelkajn milimetrojn.
- gastrologio* traduko de la helena, signifanta scienco de bona manĝado; hodiaŭ ĝi nomiĝas gastro-nomio.
- gisto* sakaromiceta (fungoj) pulvoro uzata por fermentigi knedadon por prepari panon aŭ alitipajn kukojn el blanka faruno.
- glutama acido* aminoacido, kiu intervenas en pluraj bioke-miaj procezoj; ĝia utiligo, far la nervaj ĉeloj por fiksi amoniakon kaj por la metabolo, havas gravecon kiel sentoksikiga substanco; ĝi fakte estas uzata kiel medikamento kiel refortigilo de la nerva sistemo.
- gluteno* miksaĵo de proteinoj entenata en la kariop-so de cerealoj kaj specife de grenoj; sekigita gluteno enhavas 75-80% da proteinoj; 5-15% da amelo; 5-10% da lipidoj. Mola tritiko havas 8-12% da gluteno; malmola tritiko ha-vas ĝis pli ol 15% de ĝi.
- grio* malmola greno muelita en eroj pli grandaj ol tiuj de faruno, kies aspekto estas falva kaj vitreca.
- ĝermo* en botaniko estas la tuto de la naskaj ĉeloj kaj la unua fazo de kresko el la semo antaŭ ol fariĝi ŝoso.

- integra faruno* muelita greno ne purigita de brano, kiu enhavas ĉiujn partojn de la grajno.
- karbonhidratoj* (glucidoj) grava kaj vasta kategorio de organikaj kompostaĵoj, kiuj baziĝas sur ĉenoj formitaj el atomoj de karbono, hidrogeno kaj oksigeno; al ili apartenas la sukeroj.
- kariopso* seka frukto karakteriza de la grenoj, kiu entenas ununuran semon kunkreskantan kun la pericarpo, ĝia involviĝanta parto.
- kuskuso* granddimensia grio el malmola tritiko, tipa de la arabaj regionoj, kutime boligita en akvo kaj manĝata akompanante verdaĵojn kaj kokidaĵojn.
- lazanjo* de la latina *lagana*, hodiaŭ ĝi indikas kvadratan pastaĵon, kutime ne seka, sed tiritita; tamen, per tiu nomo oni povas indiki, laŭ la regionoj, ankaŭ sufiĉe larĝajn nudelojn, minimume 3 centimetrojn.
- lipido* scienca nomo por grasaĵo (gr. *lipos*) nesolveblaj en akvo; pere de hidrolizo (solvoreago de substancoj en akvo, fenomeno esence grava por la biologiaj aktivadoj) ili formas grasajn acidojn, kiuj respondecas pri la formado de kolesterolo en la sango.
- lipoproteino* proteinoj de grasaĵoj (lipidoj); LDL estas lipoproteinoj je malalta denso, abundaj en animalaj grasaĵoj kaj en oleo de kokoso kaj palmo, entenas kolesterolon kiun ili lasas en la sango kaj deponiĝas sur la arterojn; la HDL, ĉeestantaj en kelkaj semoleoj kaj ĉefe

- lizino* en olivoleo, estas lipoproteinoj je alta denso, kiuj helpas forigi kolesterolon de la arterioj. aminoacido, monopeptido, konstituanta ĉiujn proteidojn (substancoj el kiuj formiĝas aminoacidoj), kaj esenca por la kreskado; ĝia manko provokas ankaŭ anemion kaj reduktiĝon de ostokalciigo.
- malmola tritiko* (*Triticum durum*) specio de tritiko, karakterizita de ĝia korneca konsisto, el kies muelado oni produktas grion, anstataŭ farunon.
- metabolo* transformo de la manĝaĵo en nutrajn substancojn dum la digesto.
- mola tritiko* la komuna tritiko, el kiu oni produktas blankan farunon.
- muslo* de la svisgermana *müsli*, miksaĵo de cerealoj, brano kaj sekigitaj fruktoj, kiujn oni tremas en lakto aŭ jogurto por faciligi la eliminon de grasaĵoj, pere de ĝia absorbo en la intestoj.
- natufa kulturo* neolitika periodo, el la nomo Wadi-en-Natuf, valetoj en Palestinio, kie unuafoje okazis regula ibridigo de tritiko (*Mircea Eliade*).
- noko* bulforma freŝa pastaĵo el blanka faruno aŭ, prefere, el miksaĵo de faruno kun boligitaj terpomoj. Mezepoke kaj renesance, noko indikis plurtipajn pastaĵojn.
- nudeloj* longa, plata pastaĵo; ĝia nomo venas de la germana *Nudel* (de la lat. *nodus*), kiun la germanoj uzas ĝenerale por ĉiu pastaĵo. Laŭ PIV, ĝi indikas, prave, tiritan pastaĵon, nome

- farita el blanka faruno knedata kun akvo aŭ ovoĵ.
- parmezano* komuna nomo de la longmaturigita duong-rasa fromaĝo, kun pasto grajneca kaj aroma, de la norditala ebenaĵo, kutime raspita sur pastaĵpladojn. Ĝia nomo venas de la urbo Parma (Emilio) kvankam ĝi estas ankaŭ produktata en preskaŭ tuta regiono.
- past-industrio* industrio produktanta sekan pastaĵon de malmola tritiko aŭ de mola tritiko aŭ miksitaj; vera seka pastaĵo estas nur tiu farita el grio de malmola tritiko knedata kun 27-33% de varmeta akvo kaj sekigita en specialaj fornoj ventumitaj.
- pastaĵo* laŭ PIV estas la komuna nomo de tipoj de farunaĵo kiel nudeloj, spagetoj: tirita estas tiu hejmfarita el blanka faruno; sekigita estas farita el grio de malmola tritiko. Italio estas la lando kun la plej alta konsumo de ĝi: po 28 kg jare persone. La dua estas Venezuelo kun 12,7 kg. Lasta estas Ĉinio kun 0,8 kg.
- proteinoj* kompleksaj organikaj substancoj, kiuj respondecas pri ĉiuj vivaj procezoj kaj estas bazo de la vivantaj molekuloj. Ĝia enhavo en nutraj substancoj varias: 14-25% en ruĝaj viandoj; 13-19% en fiŝa viando; 12-16% en ovoĵ; 2-6,6% en lakto; 26-33% en fromaĝoj; 10-13% en cerealoj; 23-26% en sekaj legomoj; 40% en sekigitaj fungoj.

- raviolo* farĉita pastaĵo, kies enhavo varias laŭ la regionoj, la kutimoj kaj la emoj de la faranto; la farĉo povas esti vianda, vegetala aŭ miksa. Ekzistas pluraj specoj kiuj ankaŭ prenas diversajn nomojn, laŭ la grandeco, la kuirado, la regionoj.
- ruĝa kapsiketo* estas la eta unupinta tre forta kapsiko (en Hungario konata kiel papriko) origina de Meksikio kaj centra Ameriko; ĝia produktado en suda Italio estis tre populara pro ĝia enhavo en vitaminoj; kvankam forta, ĝi ne estas malbonfartiga, kiel ekzemple pipro, sed male tre bona ankaŭ por protekti de korinfarkto.
- serotonino* substanco kiu troviĝas en partoj de la organismo – kiel sango, la digesta tubo kaj la cerbo – kiu, post metabolo, stimulas la digeston kaj ŝajne, havas rilaton kun psikaj fenomenoj.
- spageto* nomo komuna por longa seka pastaĵo, kun ronda sekcio, ne pli larĝa ol milimetro. Pli fajnaj estas diritaj fideoj kaj pli dikaj vermiĉeloj. La samaj, pli malpli platigitaj, havas aliajn nomojn, kiel trenetojn, nudelojn, ktp. Laŭ statistikoj, ĝi estas la preferata formo de pastaĵo en Italio (23%).
- tiamino* scienca nomo por la vitamino B1, ankaŭ dirita anaŭrino, kun aktiveco kontraŭberibera; ĝin posedas biergisto, ovoj, cerealoj kaj fruktoj.

- tirita pastaĵo* kutime hejmfarita pastaĵo rezulto de knedado de faruno kun akvo aŭ ovoj.
- torteletoj* (it. *tortellini*) eta ravioltipa ringforma pastaĵo farĉita per viando kaj ovoj, tipaj el la Emilia urbo Modena (eble pli fama pro la aŭtofabriko Ferrari), kiujn oni kuiras boligante en akvo kaj servas surŝutitaj per viandsaŭco kaj raspita Parma fromaĝo (parmezano). Alia nomo estas ĉapeletoj (it. *cappelletti*). Laŭ la legendo iu kuiristo inventis tiun formon nomante ĝin "umbiliko de Venuso".
- triticum durum* scienca nomo por la malmola tritiko (*hard amber durum* estas unu el la plej komunaj produktataj en norda Ameriko).
- vitaminoj* esencaj substancoj, kiuj ne povas esti produktataj de la homa organismo, kaj pro tio devas esti asimilitaj kun la nutraĵo.

www.omnibus.se/inko

ISBN 91-7303-075-9