



25
okt 2015

Världspastadagen

Skribent: **Frida Johansson**

Den 25 oktober varje år så infinner sig världspastadagen!

En mathögtid som instiftades 1995 av den europeiska organisationen UN.A.F.P.A. som gladerligen tyckte att pastan var värd att firas. Sedan denna tid har vår konsumtion av pasta mer än dubblats och numera klassas ett flertal pastarätter ofta som husmanskost trots att dess ursprung kommer långväga i från. För att få till en god pasta krävs inte speciellt svåra medel. Vanligtvis är vatten, ägg och durumvete allt som krävs för att få en fin och spänstig pastadeg men nu för tiden finns även andra alternativ som exempelvis kikärtspasta och pasta gjord på naturligt glutenfria mjöler så som bovete. Vill man ta det hela till ett grönare plan så kan man även hitta såkallas zucchinipasta i grönsakshyllan, som kort och gott är svarvad zucchini.

Ordet pasta betyder i stora drag deg eller gröt och är ett samlingsnamn för produkter som exempelvis penne, spagetti, tagliatelle, farfalle och lasagne. Vill man dessutom lyxa till det lite extra utan att behöva göra sin egen pasta så finns en rad olika varianter på färsk pasta i våra livsmedelsbutiker. Pastans olika former gör att dess användningsområden är ordentligt utbrett och det finns näst intill ingenting i matväg som inte går att äta tillsammans med pasta på ett eller annat vis. Med andra ord så är pastan en riktigt bra kompis att ha hemma i skafferiet såväl till vardags som till fest. Huruvida pasta är hälsosamt eller ej är en tvistad fråga där argumenten flyger fritt från alla håll och kanter. Pastan i sig är ett kolhydratrikt livsmedel som utöver energi även bidrar med mineraler så som järn och magnesium, plus att durumvetet ger pastan en relativt hög proteinhalt. Med andra ord så tillför pastan en hel del goa grejer till våra

kroppar rent tekniskt men sen finns det även de vars kroppar inte alls uppskattar pasta, åtminstone inte de traditionellare varianterna. Det är väl dock detta som är det fina med att livsmedelsbranschen utvecklats under åren och nu kan erbjuda fler alternativ för att kunna inkludera så många som möjligt i detta pastakalas!

Mitt bästa tips för en lyckad pastamiddag är att kombinera pastan med en god sås. En sådan där sås som är sprängfylld med dina absoluta favoritsmaker, så smakrik att du aldrig ens skulle komma på tanken att begrava pastan under ett berg av ketchup. Ett annat tips är att välja pastasort efter syfte, då olika pastaformer lämpar sig till olika rätter. Om du nu går efter mitt råd att kombinera pastan med en god sås så kan jag rekommendera att välja antingen en ihålig pasta, då håligheter fångar upp lite rinnigare såser superbra, eller en någon form av bandpasta så som spagetti, fettuccine och tagliatelle.

I Vin och Matguidens receptbank hittar ni en rad goda och inspirerande pastarätter att ha i åtanke inför söndagens pastafirande!