

## LOS VIAJES DE LA PASTA

No es importante establecer con exactitud quien inventó un plato. El valor cultural de cada plato está en el viaje histórico, geográfico y religioso que nos permite realizar. En este sentido queremos proponer un recorrido por las vías de la pasta.

Si es anti histórico en antropología alimentaria identificar con exactitud el momento y el lugar de origen de un plato o de una preparación gastronómica, en el caso de la pasta lo es mucho más. Como veremos su historia es multiforme, como lo es este alimento que representa el resultado de una larga concatenación de elementos históricos, conocimientos técnicos y elaboración cultural.

Además, la investigación y el estudio de los orígenes de la pasta nos revelan muchos aspectos de la historia de la alimentación poco conocidos. Nos permiten interpretar la cultura de la pasta tal como es hoy en día y entender el legado cultural que hay detrás de muchos de los platos de pasta que disfrutamos a diario.

Veremos cómo la humanidad desde sus primeros estadios de evolución se ha desplazado por el mundo y ha intercambiado sus alimentos y los conocimientos sobre su elaboración. Como conclusión principal podemos decir que la pasta es una preparación gastronómica que pertenece a toda la humanidad.

### 1. Origen y leyendas de la pasta

Al estudiar los orígenes de la pasta la primera cosa que se da por segura es que la leyenda ampliamente difundida de que Marco Polo habría llevado la pasta hasta Italia, en 1295 de retorno de uno de sus viajes a China, es completamente falsa. Hay pruebas de que en esa época ya había un dinámico comercio de pasta en el área del Mediterráneo, incluida Italia [Montanari 2003]. De hecho, parece que el cuento de Marco Polo es una ficción inventada en Estados Unidos con finalidad exclusivamente comercial por los redactores del "*Macaroni Journal*" en 1929, la revista de la *Macaroni National Manufacturers Association*, que reunía a los fabricantes industriales americanos de pasta [Serventi 2004]. En esa época de famosos gangsters, se trataba así de asociar la pasta a la imagen de un personaje simpático, internacionalizarla y alejarla de su contexto natural, que eran los guetos de emigrantes italianos, no muy populares entre la opinión pública.

Pero si investigamos el verdadero origen la pasta a partir de fuentes fiables, veremos que es bastante controvertido. Los historiadores están de acuerdo en que una de las primeras forma de alimentación humana consiste en la mezcla de semillas de cereales con agua, inicialmente en crudo y más tarde con algún tipo de cocción: lo que hoy llamaríamos gachas. Esta preparación es la precursora de la pasta y no podemos situar su primera elaboración en ningún lugar específico: se trata de una de las primeras

formas de nutrición propias de toda la humanidad al hacerse sedentaria e iniciar a cultivar sus alimentos. De esta preparación básica primitiva, derivaron tres grandes categorías de alimentos:

- Las gachas: mezcla acuosa a base de harinas o granos enteros o rotos de cereales. En este grupo se incluyen las antiguas *puls*, que los romanos preparaban a base de farro, y las actuales polentas y gachas.
- Los panes: desde siempre considerados como el alimento más noble y sagrado. A base de harina amasada y cocinados en seco (ya sea en el horno, en una plancha, o directamente sobre las brasas o cenizas).
- La pasta: tanto fresca como seca. No pertenece ni a la primera categoría por resultar de un trabajo de amasado ni a la segunda por estar cocinada con calor húmedo (cocida en agua o al vapor).

#### Definición de pasta: Pasta fresca y pasta seca

Centrándonos en ese tercer grupo de alimentos, es necesario dar una definición precisa de eso que llamamos pasta, y que nos permita distinguirla de otros tipos de preparaciones.

Elegimos la que da la ley italiana de 1967 que regula su fabricación:

*“La pasta es el resultado de una serie de operaciones técnicas a escala doméstica, artesanal o industrial, aplicada a una mezcla de harina de trigo de grano blando o duro con agua u otra sustancia más o menos líquida que permita conseguir una masa que luego se recorta en pequeños trozos regulares y que se cocinan con calor húmedo.”*

Una vez tenemos claro lo que es la pasta, para entender correctamente su origen y evolución es importante distinguir entre pasta fresca y pasta seca.

Por pasta fresca entendemos la pasta que contiene un porcentaje de agua superior al 30%. Surge de un simple amasado de harina con agua o huevos, preparado sobre todo en casa para uso doméstico y para ser consumida en el momento.

La pasta seca se caracteriza por un proceso de secado que hace que contenga menos del 12,5% de agua y que procede de un amasado de sémola de trigo duro y agua.

#### Las tres vías de la pasta

Según los historiadores [Serventi 2004] [Schira 2009] las hipótesis sobre el origen de la pasta se desarrollan a lo largo de tres ejes paralelos: el romano, el chino y el árabe.

##### *La vía de la Antigua Roma*

La hipótesis sobre el origen romano de la pasta se basa en las raíces latinas del término italiano *lasagna*. Con el término *laganum* (en plural *lagana*), derivado a su vez del griego *lagonon*, los romanos designaban a una fina lámina de algo que podría llamarse pasta y que constituía la base de su alimentación. Ya en el siglo I a. C. Orazio lo señala como el alimento de todos los días, pero que se parecía más a un pan ácimo que a la

pasta actual. Más tarde, Ateneo en el siglo II de nuestra era describe al *laganum*, como finas láminas de trigo y jugo de lechuga, aromatizadas con especias y fritas en abundante aceite. De hecho, a pesar de que parece evidente la relación entre la actual *lasagna* y el *laganum*, estos términos coinciden en el contenido sólo por sus ingredientes, harina de trigo mezclada con agua y amasada a mano, y probablemente por su apariencia, ya que se presenta estirada en finas láminas de forma romboidal (cuyo nombre también recuerda el vocablo *losange*, usado en heráldica para denominar a la forma de rombo). El problema es que esas *laganas* no se adaptan a la definición estricta de pasta, ya que los romanos las cocían en el horno o las hacían fritas, excluyendo de esta manera un elemento esencial en la definición actual de pasta: la cocción con calor húmedo.

Tenemos que esperar hasta el siglo V d.C. para que un plato llamado *lagana*, descrito en el famoso libro de Apicio *De re coquinaria* y consistente en una serie de láminas de pasta intercaladas con un relleno de carne y cocinadas al horno, para que aparezca una receta que recuerda a la lasagna italiana al horno. Pero estas láminas de pasta no han sido cocinadas antes en agua hirviendo, por lo que tampoco esta receta puede ser clasificada estrictamente como pasta. Sólo en los siglos VI y VII encontramos, gracias al teólogo Isidoro de Sevilla en sus *Etymologiae*, una descripción del *laganum* como “un pan largo y fino, cocinado antes en agua y luego frito en aceite”, elaboración que ya podría ser considerada como pasta propiamente dicha.

Los historiadores destacan como algo sorprendente que en culturas basadas en el cultivo del trigo como la griega o la romana, donde el trigo es el símbolo de la civilización (en contraposición a la costumbre bárbara de comer carne) y donde ya poseían todos los elementos para la elaboración de la pasta, no haya ninguna prueba de su existencia hasta la edad media. La explicación del retraso histórico en la evolución de los *laganum* hasta la categoría alimentaria de la pasta se podría atribuir al hecho de que en la cultura cristiana y judía la iglesia ejercía un control estricto en la producción y definición del “pan” dado que era un alimento destinado a los rituales sagrados. Los teólogos se esforzaban en definir con detalle lo que era pan y lo que no lo era y por qué. Por ejemplo el *puls* (gachas), era considerado bárbaro y excluido automáticamente, de hecho cualquier elaboración que introdujera la cocción con agua era excluida del ámbito sagrado. De esta forma cualquier evolución en las preparaciones que incluían el trigo quedó prácticamente bloqueada durante siglos.

### *La vía de la China*

Si, como hemos visto, sorprende la tardía invención de la pasta en Europa, a pesar de disponer de las condiciones óptimas para el cultivo del trigo y la tecnología para su molienda y la obtención de harina, es fascinante cómo en China la conocieron mucho antes que los europeos, a pesar de enfrentarse a condiciones mucho más desfavorables. De hecho, el trigo no es autóctono de Asia, incluso se denominaba con el mismo término *mai*, que el usado para otros cereales extranjeros como la cebada. Aunque los restos arqueológicos indican que en el noroeste de la provincia China de Gansu (cerca de Mongolia) ya se cultivaba trigo en el 3.000 a.C., también es cierto que

no era muy popular. Las condiciones climáticas dificultaban su cultivo, ya que el ciclo vegetativo del trigo está desfasado con respecto al clima de la China del Norte (donde aparece por primera vez la pasta), había que sembrarlo en invierno, coincidiendo con la estación seca, lo que obligaba a regar los campos para que el trigo pudiera brotar. Allí el cereal autóctono es el mijo, que con el arroz constituía la base de su dieta, por lo que inicialmente los campesinos no tenían los instrumentos adecuados para cultivar el trigo. Y tampoco sabían cómo utilizarlo, ya que estaban acostumbrados a comer cereales en granos enteros.

Pero justo en esa región surge prodigiosamente el epicentro de la cultura de la pasta. A ello ayudó en gran medida el decreto proclamado en el siglo II a.C. por el Emperador Wu, de la dinastía Han, para incentivar el cultivo del trigo en la región de Chang'an, la actual Xi'an. Y lo hizo con gran visión de futuro, porque el trigo tenía una gran ventaja: llegaba a maduración justo cuando las reservas de mijo se estaban acabando. Así, en el siglo III d.C. la clase alta china ya podía disfrutar de los exquisitos *laowan*, un tipo de pasta rellena cuya descripción todavía nos hace la boca agua.

Los chinos aprendieron rápidamente que amasando la harina de trigo con agua u otro líquido, se conseguía una masa muy dúctil que se prestaba fácilmente al moldeado y que se podía utilizar para realizar creaciones de fantasía pero también para comer todos los días. Además, ya gozaban de una refinada tradición en la elaboración de la arcilla y su transformación en porcelana. Según algunos, el conjunto de estos elementos, así como de la presencia de una antigua y sofisticada cocina imperial, son válidos fundamentos para justificar que aunque en China, al contrario que en el Mediterráneo, no se dieran las condiciones favorables para el cultivo del trigo y la elaboración de la pasta, mucho antes de la era cristiana se desarrolló una sofisticadísima cultura de la pasta, desde los humildes tallarines, hasta los *ravioli* con multitud de formas. Mientras en Europa la tradición de elaboración del trigo se había quedado prisionera del binomio formado por los panes y las gachas, los chinos ya habían inventado el concepto de "masa de harina de trigo", al que denominaban *bing*, termino que incluía no sólo los alimentos a base de esta masa sino también el proceso de su elaboración.

#### *La vía del Medio Oriente (árabe y persa)*

Según una tercera hipótesis [Rosemberger 1989], fueron los árabes quienes inventaron la pasta, refiriéndose específicamente a la pasta seca de trigo de grano duro. Tratándose de una población nómada que necesitaba de alimentos fáciles de transportar, esta preparación les permitiría conservar su comida fácilmente durante sus desplazamientos por el desierto. Sin embargo esta teoría es bastante contestada, ya que para la preparación de pasta alimenticia es necesario disponer de provisiones de harina o sémola fina, lo que supone la existencia cultivos de trigo y de molinos, es decir de una civilización sedentaria, en amplio contraste con la teoría de que fue la cultura nómada a empujarle a elaborar la pasta seca.

Sin embargo sí que no hay ninguna duda de que la cultura árabe tuvo una gran importancia en la difusión de la pasta en el área del Mediterráneo. Los árabes introdujeron la pasta seca primero en España y luego en Italia durante su dominación de ambas regiones. En España, donde floreció la cultura arabo-andaluza, la pasta se denominaba con el nombre genérico de *fidews* (el origen de los fideos); mientras que en Sicilia, donde se le denominaba *tria*, se estableció un gran centro de producción y de comercio de este tipo de pasta por todo el Mediterráneo. Los historiadores creen que el termino árabe *ittriyya* es el origen del nombre *tria*, similar al termino griego *itria*, sinónimo del latino *laganum* (el predecesor de la *lasagna* del que ya hemos hablado). Este hecho, a pesar de que demuestra la influencia árabe en la historia de la pasta seca de trigo de grano duro, no demuestra que hayan sido los árabes a crear este producto.

De hecho, hay indicios que nos podrían llevar hasta un origen Persa. En un tratado del siglo XIII encontrado en Bagdad, con la palabra *rista* se indica un tipo de pasta utilizado en Persia similar a la *ittriyya* obtenida cortando con el cuchillo una lámina en forma de tallarines. Esta teoría la confirman los escritos del siglo XI del gran médico, científico y filósofo Avicenna (Ibn Sina), que al describir la *ittriyya*, dice que en su país, el lejano Korasán (que se extendía por lo que hoy es Irán, Turkmenistán y Uzbekistán llegando hasta Afganistán), lo llaman *reshta*, termino que podría derivar del persa *rista*. Ambos tipos de pasta, designados con diferentes nombres (*rista* en Oriente e *ittriyya* en el Mediterráneo Occidental) podrían ser probablemente el mismo producto, cómo indica el hecho de que todavía hoy existe en Argelia un tipo de tallarín al que llaman justo *reshta* (aún en contradicción con esta misma teoría, por la que en esa zona se debería denominar *ittriyya*).

A la teoría de que la pasta seca fue inventada por los persas se añade que ellos son los creadores también de los *khuchknanaj*, predecesores de los *ravioli*, y cuya primera receta se puede encontrar en el libro de Warrak "*Kitab al Tabikh*" escrito en Bagdad en el siglo X. ¿Hay alguna conexión a través de la ruta de la seda con la tradición China de elaboración de pasta fresca? Por ahora no está claro. Principalmente por el hecho de que no es fácil encontrar investigaciones históricas detalladas realizadas en esa zona tan desconocida como es el oriente medio.

## 2. La pasta en la cultura occidental

Una vez analizados los orígenes de la pasta, vamos a centrarnos en su evolución reciente y el uso actual en nuestra cultura occidental, principalmente en Italia y España, para lo que hay que dar un gran salto temporal en la historia de este alimento, para cuya descripción podemos hacer uso del resumen que hacen Serventi y Sabban en su libro "*La pasta. Storia e cultura di un cibo universale*":

*"En resumen, podemos decir que entre principio de nuestra era y los siglos VI y VII, los países del Mediterráneo oriental y occidental, impregnados de la cultura griego-latina, conocían en alguna medida los dos términos latinos de origen griego, cuyas derivaciones se encontrarán posteriormente en los tratados*

*culinarios y en las obras de medicina de la baja Edad Media. Mientras en Oriente se usan los términos “itrium” (presente en el Talmud de Gerusalem) e “itriyya” en árabe o sirio (según Bar Ali), en Occidente es el término “lagana” el que usan los Padres de la Iglesia en sus reflexiones.*

*Pero aunque estos términos designaran desde el principio dos tipologías de pasta, es sorprendente la dificultad que se encuentra para reconstruir su línea de descendencia, como es también asombrosa la lentitud con la que los alimentos basados en los cereales parecen difundirse por la cuenca central del Mediterráneo.”*

En Italia, podríamos decir que la pasta se reconoce como una categoría alimenticia independiente sólo desde el siglo XIV o XV. Pero ya mucho antes la pasta tenía gran importancia en su gastronomía.

Sabemos con seguridad, como atestigua el geógrafo árabe Idrissi, que en el siglo XII en la localidad de Trabia, cerca de Palermo, existía una verdadera industria de la pasta seca (que Idrissi describe como alimento hecho de harina en forma de hilos y la denomina con el término árabe de *itriyya*). Dice que “*se fabrica tanta pasta que se exporta a todos los lugares, desde Calabria a otros países musulmanes y cristianos*” [Montanari 2003]. En el mismo siglo XII los mercantes genoveses ya se habían convertido en los propagadores de la pasta siciliana por el norte de la península itálica. A partir del siglo XIII, aparecen centros de producción en Liguria y el norte de Toscana, dedicados principalmente a la fabricación de *vermicelli*. De hecho, las recetas de *tria* presentes en los libros de cocina del siglo XIII, se consideran “genovesas”. En el siglo XIV aumenta el número de fábricas de pasta en el sur, en Apulia, mientras que en el centro norte, la producción no parece crecer, probablemente porque la tradición de la pasta fresca (que perdura hoy) es ya mucho más fuerte. En esa época la pasta seca empieza a difundirse por el resto de Europa, sobre todo en Provenza y en Inglaterra (donde encontramos recetas a base de pasta ya en los libros de cocina del siglo XIII).

Más adelante, en los siglos XIV e XV los preparados derivados de las dos diferentes raíces, *lagana* (pasta fresca en láminas de influencia latina) y *tria* (pasta seca y larga de influencia árabe) se empiezan a reconocer como pertenecientes a una única categoría alimenticia, la pasta, de la que los escritos documentan ya en esa época la existencia de 17 distintas formas. Aun así, su definición era imprecisa y el concepto de pasta abarcaba la pasta cocida, asada o frita; dulce o salada; sencilla o rellena. Incluso se llega a confundir la pasta con su relleno (como ocurre con los *ravioli*, cuyo nombre se utilizaba inicialmente para denominar a su relleno), dado lo fina que debe ser la lámina que se utiliza para la elaborarla.

No obstante, si queremos entender adecuadamente la evolución histórica de la pasta es esencial establecer una clara distinción en el uso de la pasta fresca y la pasta seca. La pasta fresca, como todo producto perecedero, se relaciona con los conceptos de lujo y glotonería. La pasta seca, gracias a su capacidad de conservación, se convierte producto ideal para apagar el hambre. Aún así, la importancia de la pasta en la dieta

italiana es limitada durante muchos siglos. Por ejemplo, en el siglo XVI los sicilianos eran llamados *mangiamaccheroni* (literalmente “comemacarrones”) epíteto que revela cómo la costumbre de comer macarrones era entonces poco habitual en el resto del país. Eso era así porque la pasta era un alimento de lujo, el precio de los macarrones y las lasañas era tres veces mayor que el del pan. De hecho, en épocas de carestía, se prohibía producir pasta para asegurar que toda la producción de trigo se dedicara a la preparación del pan. Sólo en Sicilia, donde históricamente la producción de pasta estaba ampliamente difundida, era más asequible.

El consumo de la pasta no se hace mayoritario en todo el país hasta el siglo XVIII, por causa de la necesidad. En Nápoles, bajo el gobierno de España, se produce una grave carestía y al mismo tiempo se origina una revolución tecnológica. Con la invención de la *gramolatrice* (la máquina amasadora de la pasta) y sobre todo del *torchio* (la prensa), es posible producir pasta en grandes cantidades, bajando así su precio de forma drástica y volviéndose asequible para toda la población. Además la combinación entre la pasta y el queso se revela una solución genial contra el hambre gracias a su contenido proteico y su capacidad de saciado. De esta forma los napolitanos pasan de ser *mangiafoglie* (“comehojas”, ya que su alimentación se basaba esencialmente en carne y gran cantidad de verdura, principalmente coles) a *magiamaccaruna* o *mangiamaccheroni*, robando este adjetivo a los sicilianos. Podríamos decir que en Nápoles se produce la segunda introducción de la pasta en la gastronomía italiana [Montanari 2003]. Allí la pasta se vende por la calle en los quioscos y se come de pie. Nace así el primer *street food* a base de pasta: los *maccheroni*. Se comen con las manos, sin aliños, sólo con queso rallado. La costumbre de aliñar con salsa de tomate, se extiende sólo a partir de mitad del siglo XIX.

Desde entonces la cultura de la pasta seca se mantiene en Nápoles, desde allí se difunde la costumbre de comer la pasta *al dente* y de aliñarla con salsa de tomate y allí encuentra la denominación de origen más prestigiosa de la pasta seca italiana, Gagnano. En la pequeña población de Gagnano (con menos de treinta mil habitantes) todavía hoy en día se encuentra la mayor concentración de productores artesanos de pasta de sémola de trigo de grano duro. La búsqueda de la máxima calidad de la pasta es su principal objetivo, y para ello hay que prestar la máxima atención en primer lugar a sus ingredientes: el trigo, principalmente, y el agua. La primera clave es diferenciar el trigo común, de grano blando o tierno (*triticum aestivum* o *vulgaris*) del trigo de grano duro (*triticum durum*). El primero es cultivado en Italia principalmente en las regiones septentrionales, ya que su clima no es favorable al cultivo del segundo, que se cultiva principalmente en el sur.

En este sentido, es también interesante comparar los dos países que podemos considerar hoy día como epicentros mundiales de la cultura de la pasta, China e Italia. China tiene una más larga tradición que Italia en la elaboración de la pasta, pero al no utilizar el trigo de grano duro la suya es una civilización dedicada a la pasta fresca, esencialmente artesanal. Por el contrario en Italia, que conoció la pasta mucho más tardíamente, paralelamente a la producción de pasta fresca se ha desarrollado una

auténtica civilización de la pasta seca, a base de trigo *durum* y ligada a una industria altamente especializada.

### El trigo de grano duro y de grano blando

En la época de los antiguos romanos el farro (*triticum dicoccum*) era el cereal más utilizado, sobre todo para sus *puls*. El trigo era símbolo de distinción social, el pan blanco estaba reservado a las clases pudientes. Pero con el tiempo el trigo ha ido sustituyendo al resto de los cereales en la mayoría de las elaboraciones. En el siglo XVI ya se conocían las ventajas del grano duro para la elaboración de la pasta seca. Este se utilizaba al 100% para las de calidad superior, mientras que para el resto se podía utilizar una mezcla de trigo de grano duro y blando. La costumbre de mezclar harina de trigo duro y blando todavía persiste en alguna elaboración de pasta artesanal, y sobre todo en la preparación de pasta en casa.

De la molienda del trigo de grano duro se consigue una harina de color amarillento, con granos de bordes netos, granulosa al tacto y que se suele llamar sémola, sémola integral o harina de trigo de grano duro. En el caso del trigo de grano blando, la harina es de color blanco, fina al tacto y de apariencia pulverulenta. Pero la principal diferencia entre ambas no es el aspecto, sino su composición, ya que la harina de trigo duro tiene una mayor cantidad de proteínas, almidón y minerales (cenizas). Y esto es muy importante para la elaboración de la pasta, porque durante la operación de amasado de la sémola o de la harina con el agua las dos proteínas del trigo, gliadina y glutenina, se unen formando el *gluten*, que a su vez forma una red que retiene el almidón. El almidón es un carbohidrato que constituye el 60-70% del grano de trigo, y en la pasta cruda está en forma de gránulos. Durante la cocción los gránulos de almidón absorben agua y se hinchan, mientras que el gluten forma una malla a su alrededor. En el caso de la sémola de trigo duro, la red del gluten es más estrecha y retiene mejor el almidón, por lo que la masa es más tenaz y aguanta mejor la cocción. La harina de trigo blando se pasa rápidamente de cocción porque su ancha red glutínica permite la salida del almidón haciendo que la pasta se vuelva pegajosa. Esto se puede comprobar fácilmente mirando el agua de cocción, si es blanquecina y viscosa quiere decir que la pasta ha perdido mucho almidón porque la harina empleada tenía un porcentaje de gluten bajo. Esta es la razón por la que el trigo de grano duro es preferible para la elaboración de pasta seca), mientras que el trigo de grano tierno se presta mejor para la elaboración de pasta fresca, así como para panificación y repostería.

### 3. La pasta seca: parámetros de calidad y método de fabricación

Los atributos que permiten analizar la calidad de una pasta de trigo duro son: su sabor, su aroma, su textura/consistencia/elasticidad y su capacidad para absorber la salsa. Para obtener el mejor resultado en todos ellos hay que tener en cuenta diferentes factores, asociados por un lado a la materia prima, y por otro a las técnicas de elaboración.



### Variedad de trigo, forma de cultivo y lugar de origen

Al igual que en el vino, la pasta puede ser elaborada con harina de trigo monovarietal o con mezcla de trigos de diferentes variedades. Y en las zonas con gran vocación en la producción de trigo *durum* se cultivan verdaderos *gran-crus* de trigo, variedades con características excepcionales. En Italia entre las variedades más famosas encontramos la *Senatore Cappelli* (sobre todo en Basilicata y Apulia) que permite obtener una pasta de sabor especiado, intenso, con aromas de pan de leña y frutos secos tostados o la *Matt*, producida sobre todo en Sicilia y Apulia, con sabor delicado y aromas que van desde mantequilla a coco. Otras variedades italianas interesantes son: *grecale*, *simeto* y *saragolla*, esta última considerada históricamente como una de las mejores para la producción de pasta.

Pero el sabor, el aroma y la consistencia de la pasta también depende en gran medida no sólo de la variedad del trigo sino de la forma en cómo se cultiva y el lugar de donde proviene. Y como los productores no están obligados a poner en la etiqueta la procedencia del trigo, suele ocurrir que los que ofrecen esta información son sólo los de muy alta calidad, productores artesanos (o industriales de alta gama) que utilizan trigo de procedencia local, incluso hasta identificando el pago del que proviene.

Además, para que el trigo sea de la mejor calidad debería ser cosechado en el momento de mayor contenido proteico y conservado en un lugar bien seco, protegido de cambios de temperatura y en condiciones de máxima higiene. Los mejores resultados se obtienen cuando el campo se cultiva de forma tradicional, siguiendo el método de la rotación trienal (sustituyendo al tercer año el trigo por cultivos de leguminosas, remolacha, tomates o plantas forrajeras).

### Forma de elaboración

La producción de la pasta seca es un proceso laborioso con diferentes fases, las cuales hay que cuidar para que la calidad del producto final no se resienta. Las etapas para su elaboración son las siguientes:

Mezclado: se añade a la sémola de trigo de grano duro un 20-30% de agua pura y se mezcla cuidadosamente. Es importante que este proceso se realice a baja temperatura (el agua no debe superar los 25°C) para prevenir un posible daño térmico a las proteínas del trigo. En esta fase el almidón y las proteínas se combinan con el agua y empiezan a formar el gluten, la red proteica que retiene los gránulos de almidón. Esta es una fase muy delicada tanto que los mejores productores la dejan en mano de los *maestri pastai* (los maestros de la pasta), los únicos capaces, gracias a su experiencia, de determinar la proporción, la temperatura del agua y el grano de la sémola ideales en función de las características del trigo y las condiciones climáticas (temperatura y humedad) de cada elaboración.

Amasado (gramolatura): consiste en un segundo amasado más intenso hecho por medio de la máquina *gramolatrice* que liga perfectamente la sémola, haciendo que la masa se vuelva homogénea y elástica, llegando al famoso “punto de pasta”.

Trefilado (trafilatura): la masa bien trabajada se introduce en una máquina trefiladora. Por medio de un proceso de extrusión esta la presiona para hacerla pasar a través de los agujeros de las hileras (o trefilas), que pueden tener múltiples tipos de cortes y contornos que permiten dar a la pasta su forma definitiva.

Aunque una trefila de teflón (material bastante utilizado en la actualidad por los fabricantes industriales de pasta) usada de forma adecuada puede dar buenos resultados, la calidad está asegurada con el uso de una trefila de bronce, o incluso de oro, para algunos tipos de pasta de alta gama. La trefila de bronce produce una pasta con una superficie áspera y de aspecto mate, más porosa, lo que permite una mejor absorción de los condimentos y garantiza una mejor textura en boca. Sin embargo, esa misma porosidad tiene también el inconveniente de facilitar la absorción de agua, por lo que hay que vigilarla con más cuidado durante la cocción para que se mantenga “al dente”.

Las trefilas de teflón, material más económico, permiten además una mayor velocidad de extrusión que las de bronce y como consecuencia una mayor rapidez y rentabilidad en la producción. La pasta elaborada con demasiada rapidez se reconoce fácilmente porque su superficie se vuelve lisa y amarillenta, por efecto de la alta temperatura que se alcanza al aumentar la velocidad de la extrusión. Se trata casi de una precocción que altera el sabor de la pasta y sella su superficie, por lo que no permite absorber adecuadamente la salsa con la que se cocine. Sin embargo, así se obtiene también la ventaja relativa de que soporta mejor la cocción, se mantiene “al dente” durante más tiempo.

Secado: es el proceso que se realiza para reducir por debajo del 12.5% el porcentaje de agua contenido en la pasta, que cuando sale de la trefila es de alrededor del 30% de su peso total. Este proceso consta de tres fases: *incartamento*, *rinvenimento* y secado final.

El *incartamento* consiste en un primer secado rápido superficial, que antiguamente se realizaba dejando secar la pasta al sol. A continuación se lleva a cabo el *rinvenimento*, que consiste en dejar la pasta durante aproximadamente 12 horas en un lugar fresco y con un alto nivel de humedad que permite ablandar la costra superficial creada durante el *incartamento*.

Por último se realiza el secado final dejando la pasta durante un largo periodo de tiempo en un lugar seco, lejos de la luz a una temperatura controlada. Esta es otra de las fases delicadas de la elaboración de la pasta, ya que de ella depende su textura, su comportamiento en la cocción y su sabor final, que debería mantener y respetar el sabor y el color original del trigo con el que fue fabricada. Hoy en día la industria realiza este secado final en cámaras de secado, con temperatura y humedad controlada. La temperatura ideal de secado está entre los 40 y los 50°C, durante un periodo que oscila entre 15 horas y 5 días (mejor cuanto más largo y a menor temperatura). Una pasta bien secada tiende a no romperse durante la cocción y se mantiene con una consistencia tenaz y elástica incluso después de rehogarla en la

sartén. Los tiempos de secado industrial se reducen hasta 4-7 horas aumentando la temperatura hasta 75°C, llegando incluso hasta 130°C. Este agresivo proceso industrial permite que la pasta aguante bien la cocción, pero estropea su textura y su sabor, modificando en gran medida las características originales del trigo del que procede.

Enfriamiento: con el enfriamiento o estabilización, hay que devolver gradualmente a la pasta a temperatura ambiente para que esté lista para ser envasada.

### Guía de compra

Teniendo en cuenta los parámetros de calidad de la pasta que hemos indicado anteriormente, podemos dar unas pautas a seguir para poder comprar la pasta de mayor calidad. Debemos fijarnos bien en la etiqueta y que aparezcan “indicios de calidad” tales como la información sobre el origen de la harina y del trigo (de grano duro, por supuesto), el uso de la trefila de bronce (o de oro),  $\emptyset$  y un largo tiempo de secado.

La información sobre los valores nutricionales es también muy importante. Hay que buscar pasta con buen índice de gluten, superior al 80%. Si esta información no aparece en la etiqueta hay que fijarse en el porcentaje de proteínas, que tiene que ser superior al 13,5% (que revela un índice de gluten elevado), lo que permite la cocción al dente. Esta es quizás la información más relevante a la hora de escoger y comprar pasta, ya que debe estar presente obligatoriamente en el envase.

Otros datos de la harina con que se ha elaborado la pasta permiten también asegurar una buena calidad. Por ejemplo, un bajo rendimiento de la sémola (inferior al 70%, que indica que se ha molido solo el corazón del trigo) o un elevado índice granulométrico (entre 400 y 500 micras de diámetro) fundamental para evitar la pegajosidad de la pasta.

### Reglas de cocción

Una vez comprada una pasta de calidad tenemos que cocerla de forma correcta y acompañarla del condimento adecuado. Hay que tener en cuenta que la forma de comer la pasta ha cambiado mucho a lo largo de la historia. Desde los primeros recetarios de la edad media, encontramos referencias a la pasta cocida en caldo de capón o de carne, excepto en los días de Cuaresma, en las que se cocía en agua. Pero lo que más sorprende en esas recetas es que se realizaban cocciones muy largas, de una o dos horas, tanto para la pasta fresca como para la seca, muy lejos de nuestros estándares actuales. Incluso algunos formatos de pasta como los *tagliolini*, se cocían en caldo de carne durante media hora y una vez escurridos se ponían en una bandeja y se aliñaban con queso y mantequilla formando capas para después hornearlos durante otros 15 minutos. Parece que no hay cambios durante el Renacimiento, y sólo a principio del siglo XVII se empieza a hablar de *maccherone sodo* (macarrón duro), aunque bien lejos de la idea actual de pasta *al dente*. Así hasta la mitad del siglo XIX se mantienen las cocciones largas de la pasta, cuando en Nápoles los cocineros se dieron cuenta de que para preservar el sabor y la calidad de la sémola la cocción tiene que ser breve. Es allí donde nace la cocción de la pasta *al dente* y desde allí se propaga por el

resto de la península itálica y al resto del mundo, así como muchas de las otras costumbres relacionadas con la pasta. De hecho Nápoles es desde el siglo XVIII la capital mundial de la pasta seca.

Pero a pesar de que la cocción *al dente* es ideal, no sólo porque respeta el sabor de la pasta y de la salsa, sino porque además hace la pasta más digerible, en Italia en la última década, los chefs han experimentado nuevas e interesantes técnicas de cocción de la pasta. Entre las más famosas está la pasta *risottata*, cocinada añadiendo agua, u otro líquido, hasta absorberla como se hace al preparar un arroz, con la idea de que con esta cocción el almidón que se escapa de la pasta no se pierde en el agua de cocción, sino que sirve de espesante para la salsa. Se trata de una preparación llevada a su apoteosis por el triestrellado chef italiano Niko Romito en sus famosos *superspaghettini risottati* en agua de tomate. Por otro lado Arcangelo Dandini ha querido llevar al límite la cocción *al dente* creando la cocción *al chiodo* (al clavo), dejando la pasta todavía más cruda para exaltar más el sabor de la sémola y de la salsa, como en su controvertida carbonara, una de las más famosas de Roma. Otros tratan la pasta como legumbres, dejándola en remojo antes de cocerla, otros la cocinan al vacío, etc.

Pero la regla clásica y universal es la cocción en agua hirviendo (en una cazuela sin tapadera), escurriendo la pasta cuando está *al dente* y salteándola con la salsa en la sartén con el fuego apagado, dejando una salsa fluida. Para que el resultado sea el mejor deberíamos seguir las siguientes indicaciones:

- La cazuela para la pasta seca debe de ser muy grande y alta para poder contener pasta de todos los formatos, incluso el largo, cubierta completamente de agua durante toda la cocción.
- Añadir 1 litro de agua por cada 100 g de pasta. De esta forma la pasta no llegará nunca a pegarse y, sobre todo, permite mantener una temperatura constante del agua durante toda la cocción.
- En el momento en que el agua empieza a hervir añadir sal marina gruesa en una cantidad de 10 g por cada litro de agua.
- La pasta se puede echar en el agua 2 o 3 minutos después de que haya empezado a hervir.
- Una vez añadida la pasta el agua debe hervir constantemente, pero nunca con el fuego demasiado alto, que podría romper la pasta y daría lugar a una pérdida de almidón innecesaria.
- Para saber si la pasta ha llegado a su punto de cocción *al dente* hay que evitar usar las fantasiosas reglas que los no-italianos han inventado, sobre todo la de tirar la pasta contra la pared para ver si se pega. Y aunque en la etiqueta aparece un tiempo indicativo de cocción, la única regla a seguir es la de vigilar la pasta e ir probándola a medida que se cuece. Cuando al cortarla se ve que dentro queda una pequeña sección de pasta cruda, con una forma bien definida, quiere decir que la pasta no está lista todavía. Cuanto el contorno de

esta zona cruda empieza a desvanecerse no hay que perder tiempo, hay que escurrirla rápidamente.

- Es siempre interesante guardar un poco del agua de cocción, para añadirla en el caso de que la pasta quedara un poco seca al mezclarla con la salsa.

Y lo más importante es no cometer alguno de los errores más frecuentes. Nunca enfriar la pasta con agua de grifo, así pierde sabor, sal y la capa de almidón necesario para que se emulsione adecuadamente con la salsa. No echar aceite en el agua de cocción para que la pasta no se pegue, basta añadir la cantidad suficiente de agua. Y, sobre todo, añadir la salsa y servirla de inmediato, la pasta no espera.

### Degustación

El aroma de la pasta fresca cruda debe de ser el del trigo, más o menos intenso y especiado según la variedad de trigo utilizada, y no debe cambiar al ser cocida. Su consistencia debe ser elástica, oponiendo una agradable resistencia a la masticación (se puede comprobar viendo si recupera su forma inicial al comprimirla entre los dedos) y con una textura homogénea.

Una pasta poco hecha en su interior pero que tiende a pasarse en el exterior es síntoma de sémola de baja calidad. Una pasta que tiene una textura pegajosa puede proceder de una mala elaboración (amasada demasiado rápido sin dar tiempo a que el gluten se forme y no se libere el almidón) o de una mezcla de harina con trigo de grano blando [Gambero Rosso 2011].

### Las salsas

Gracias a su sabor neutro la pasta se combina perfectamente con una gran variedad de salsas y condimentos: *in bianco*, es decir, sólo con un poco de aceite o mantequilla, con tomate, con ragú, con verduras, con pescado... No hay límite en la diversidad de salsas tradicionales e innovadoras que existen o que se puedan crear. Este es uno de los motivos del gran éxito de la pasta.

Pero si hay un aliño que históricamente siempre se ha utilizado, este es el queso. Ya los romanos utilizaban el queso *pecorino* para aliñar sus *laganas*, el antepasado de la pasta fresca. Geográficamente podemos dividir el país en tres secciones geográficas según el tipo de queso utilizado tradicionalmente como aliño: en las recetas del norte de Italia se usa el Parmigiano Reggiano o Grana Padano; en las del centro el *pecorino*, aunque con variantes de Parmigiano o Grana; en las del sur y las islas se utiliza *pecorino* o *ricotta infornata*. Se trata de una distribución geográfica que no sólo corresponde a tradiciones diferentes sino también a distintos niveles de riqueza, tanto que en el sur de Italia existen muchas recetas que sustituyen el queso por las más asequibles migas de pan fritas.

Volviendo a la historia de las salsas para la pasta, en la Edad Media se seguía utilizando principalmente el queso para aliñarla, pero en el Renacimiento el azúcar hace su aparición. Las mesas adineradas se diferenciaban por añadir a su pasta, además del queso, ingredientes exóticos tales como el azúcar, la canela y otras especias como

jengibre, azafrán o pimienta. En esa época los ricos comían alimentos dulces, especiados y frescos mientras que los pobres sólo podían comer verduras, carne o pescado en conserva. De hecho es en esta época en la que empiezan también a introducirse las salsas a base de verduras y carne. Las salsas a base de pescado tuvieron menos éxito (excepto en las costas del Adriático y de las islas), quizás por su relación con las restricciones alimentarias de los días de Cuaresma, ya que no se consideraba apto para banquetes y celebraciones.

Aunque la salsa de tomate es la más conocida a nivel mundial, este tipo de salsa es un invento relativamente reciente. La primera mención de la utilización de tomate para aliñar la pasta es de 1778, en el libro de cocina “Cuoco Galante” de Vincenzo Corrado. La primera receta de *Vermicelli con le pommodore* se publica en Nápoles en 1839, en el libro “Cucina teorico-pratica” de Ippolito Cavalcanti.

Es sólo a mediados del siglo XX que aparece la pasta aliñada con una salsa de tomate prácticamente como la conocemos hoy día, sofrito y salado, con unas hojas de albahaca o de perejil añadidas. Este tipo de pasta fue una de las primeras que ofrecían por las calles de Nápoles los vendedores ambulantes llamados *maccaronari*. Desde Nápoles, la cuna de la pasta seca, la salsa de tomate se fue difundiendo por toda Italia, volviéndose un auténtico símbolo de identidad nacional, consagrando así un auténtico maridaje entre la pasta y el tomate que durará para siempre.

Simultáneamente a la llegada de la salsa de tomate, empieza a ser más común no cocer la pasta en un caldo, sino sólo en agua, añadiendo después la salsa. Se recortan entonces los tiempos de cocción a pocos minutos, naciendo no sólo la cocción *al dente* sino también el concepto de *pastaciutta*, que significa literalmente pasta seca. En las recetas de *pastaciutta* la pasta no es un acompañamiento, es el ingrediente principal, el protagonista del plato. Además es el plato que abre el menú tradicional italiano, tanto que en Italia se da por hecho que el “primer plato” es un plato de pasta.

#### Las formas y la geografía de la pasta en Italia

Aunque las casi infinitas formas de la pasta sean aparentemente sólo consecuencia de una desmesurada fantasía, en Italia hay unas reglas implícitas para saber qué tipo de pasta debe acompañar a cada salsa. En la actualidad existen unos 1300 tipos de formas diferentes de pasta, que se podrían inicialmente clasificar diferenciando simplemente entre pasta larga y pasta corta. La elección del tipo de formato no sólo depende del condimento o del gusto personal, sino también de las tradiciones locales. De hecho muchos formatos se mantienen porque tienen carácter local y se utilizan exclusivamente para realizar ciertas recetas tradicionales de pasta características de una ciudad o región. Por ejemplo, en Sicilia, los *anelletti*, gracias a su forma de pequeño anillo, se pueden repartir fácilmente en los moldes, asegurando así una apariencia perfecta de los timbales de pasta típicos de la ciudad de Palermo; en Liguria las *bavette* y *trenette* exaltan el sabor y la textura del *pesto* a la genovesa; en Lazio los *bucatini* compensan la potente sapidez de la salsa amatriciana tradicional de los pastores; en Campania los *cannolicchi* recogen en su agujero las alubias típicas de la *pasta e fagioli*; las *orecchiette* de Apulia compensan perfectamente el amargor de la

salsa a base de grelos; en Toscana los *pici*, rugosos y firmes, añaden sabor a los aliños pobres de los campesinos, como ajo, migas de pan o salsas a base de asaduras, etc. etc. Y que quede bien claro, los “*spaghetti alla bolognese*” es una combinación que no existe en la cocina italiana.

#### 4. La pasta fresca

Como ya hemos dicho, se entiende por pasta fresca la pasta que contiene un porcentaje de agua superior al 30%. Este tipo de pasta se suele preparar en casa y es de consumo inmediato. Siendo su tradición antiquísima y muy radicada a nivel local tiene casi tantas formas, ingredientes y preparaciones como cocineros hay en el mundo, por lo que su clasificación está fuera del alcance de este humilde estudio.

Sí que podemos decir que según el ingrediente húmedo que se utilice para mezclar con la harina, se distingue la pasta fresca hecha con huevo de la hecha sencillamente con agua. Estos dos tipos de pasta tienen una clara distribución geográfica en Italia. La pasta *all'uovo*, preparada con harina de trigo de grano tierno, es típica del centro-norte, como lo es también la pasta rellena, como los *ravioli*, *tortellini* y *agnolotti*, para los que se utiliza ese tipo de pasta fresca. En el centro-sur la pasta fresca se prepara añadiendo simplemente agua a una mezcla de harina de trigo blando y sémola de trigo duro.

Una de las diferencias importantes en su cocción con respecto a la de la pasta seca es que para la pasta fresca la cazuela tiene que ser ancha y baja. Es así porque al empezar a hervir el agua la pasta sube a la superficie, y como su cocción es más rápida es necesario que suba toda al mismo tiempo para que su punto sea homogéneo. Este tipo de cazuela es indispensable para la cocción de la pasta rellena, para que no se rompa durante la cocción y se pueda sacar del agua con un colador.

Como decíamos, su cocción suele ser muy corta, entre 2 y 4 minutos para la pasta *all'uovo*, y unos 6 minutos para la pasta con agua. Sin embargo estos valores pueden cambiar mucho según el tiempo y las condiciones de su conservación, ya que su punto de deshidratación es diferente (la cocción debe ser más larga cuanto más se haya secado la pasta). Y por lo tanto, está más que claro que el único método válido para una correcta preparación es vigilar la cocción y probar la pasta.

#### 5. La pasta en la península Ibérica

Después de nuestro periplo por la historia de la pasta y de su establecimiento en Italia como estandarte de su gastronomía, nos dedicaremos ahora a la tradición de la pasta en España, que no es únicamente la sopa de fideos, aunque ésta se ha convertido en un plato omnipresente en la cocina española [Internet 4]. A pesar de que los árabes introdujeron la pasta en España un siglo antes que en Italia, son pocos los platos de pasta tradicionales que han sobrevivido al paso del tiempo. Los pocos que hemos encontrado son conocidos sólo localmente y suelen ser antiguas preparaciones casi en desuso en la actualidad. Aun así, resultan muy interesantes desde el punto de vista

histórico ya que no han sufrido grandes alteraciones a lo largo de los siglos, convirtiéndose así en auténticas reliquias gastronómicas.

En el estudio de estos platos es interesante distinguir entre los platos localizados a lo largo de la costa mediterránea, probablemente de origen árabe, de los que se han conservado en las zonas de interior, especialmente en Andalucía, Castilla La Mancha y Extremadura, más ligados con la fusión entre la tradición latina de las *laganas* y las costumbres árabes. Enumeraremos también una serie de platos que se cocinan en Portugal que tienen una estrecha vinculación histórica con las antiguas elaboraciones de pasta en España y que nos permitirán entender mejor las vías de la pasta en la península Ibérica. No olvidaremos tampoco platos de introducción más reciente, en torno al siglo XIX, principalmente por la influencia italiana.

### Los platos de origen árabe

La introducción en España de la pasta es parte del riquísimo legado gastronómico de la cultura árabe. Los primeros textos de cocina de la cultura arabo-andaluza, en los siglos XIII y XIV, ya poseen un rico vocabulario relacionado con la pasta de pequeño formato, lo que nos hace pensar que era un alimento relativamente común. Pero aunque estos primeros tratados contengan diferentes recetas, tenemos dudas de cómo se preparaban y que forma tenían.

Sí que está claro que había un tipo de pasta larga que se obtenía recortando finas tiras de una lámina de pasta estirada y otro de pasta corta que se preparaba enrollándola con los dedos. Los historiadores creen que el término árabe *ittriyya*, podría indicar una pasta en láminas que podía ser frita o hervida al estilo de los romanos. En la edad media esta pasta se cortaba con el cuchillo en forma de tiras más o menos finas y se cocía dentro de un caldo. El otro tipo de pasta se denominaba con el término *fidaws*, que se preparaba moldeando trocitos de masa con las manos hasta conseguir granos más o menos alargados, o incluso finos hilos de pequeña longitud (precisamente con la forma de nuestros fideos). Es destacable que ambos términos han llegado hasta nuestros tiempos: el término *fidaws* ha dado lugar a la palabra castellana fideo y "*al ittriyya*" se ha convertido en aletría, nombre que se usa en Murcia, Cataluña y Portugal como sinónimo de fideos.

En los textos árabes antiguos también aparece el *kuskusu*, el famoso cuscús, que en árabe significa "la comida" ya que se le podría considerar como el plato principal de los pueblos Bereberes del norte de África. Otros tipos de pasta aparecen también en los recetarios andalusíes del s. XIII, aunque con menos frecuencia: el *mhammis*, que se refiere a un tipo de pasta con forma de grano de pimienta, el *zabzin*, con una forma parecida pero con tamaño mayor, y la *sa'iriyya*, sinónimo de *fidaws*, descrita como una pasta más alargada que las anteriores. En realidad el término *fidaws* tenía también el significado genérico de pasta, pudiendo englobar diferentes tipos de formatos. Todos se cocían en caldo de carne y se servían acompañados de mantequilla y algo de pimienta.



Si por un lado los documentos de los siglos XIII y XIV indican que los *fidaws* aparecieron en España un siglo antes que la *tria* en Italia, hay un elemento importante que marca su evolución hasta la época actual y explica la gran diferencia entre la tradición de la pasta en Italia y en España. En la cultura arabo-andaluza la pasta seca se cocinaba dentro de caldo grasos, tales como el caldo de cocido, o se añadía a los guisos de carne (en los que compartía espacio con otros acompañamientos como las legumbres o el arroz), con la finalidad de conferir densidad. La pasta en la cultura árabe era un ingrediente secundario y así se ha mantenido en España. Además la elaboración y el procesado de la pasta, desde el cuscús hasta los fideos, hace que esta se asemeje a los granos de cereal o arroz, colocándose así en la categoría de “granos para cocer en el caldo”, preparándose prácticamente como si fueran unas gachas. Aunque al ser ésta una elaboración artificial de los granos daba lugar a una versión más sofisticada de las recetas. En esta tradición árabe de entender la pasta como un grano de cereal, tiende a ser preparada como si fuera arroz, como testimonia la receta de la antigua “paella fideria”, predecesora de la fideuá [Roden 2011], preparada con pequeños fideos en la región Valenciana. Dentro de esta misma lógica, se entiende la ausencia en España de la pasta rellena.

Mientras que en España la preparación de la pasta se ha quedado atada a su uso como complemento de sopas y guisos, fiel a su tradición medieval de considerarla casi como elemento sustitutivo del arroz, en Italia se produjo el encuentro entre la tradición latina de la *lagana* (es decir, la cultura de la pasta fresca en láminas), con la cultura árabe de la pasta seca moldeada. Gracias a esa doble capacidad técnica surgió en Italia una tradición de elaboración de pasta sin igual, que generó la aparición de sus múltiples formatos y preparaciones e hizo que se convirtiera en uno de los puntos clave de su gastronomía.

También es interesante observar [Serventi 2004] que mientras en Italia la existencia de la pasta seca está relacionada con la disponibilidad de sémola de trigo duro, en la cocina árabe andaluz, como testifican los tratados culinarios, no se hace ninguna distinción entre sémola y harina de trigo blando.

### *Los Gurullos*

Es interesante como en Almería las abuelas siguen haciendo artesanalmente la pasta exactamente como describía los *fidaws* Ibn Razin en su libro del siglo XIII “Relieves de la mesa, sobre manjares y guisos” [Granja 1960]: alargados “a modo de trigo”. Este tipo de pasta lleva hoy el nombre de gurullos, y se siguen haciendo exactamente como en la antigua descripción. Esta tradición de los gurullos se conserva también en zonas del norte de la provincia de Granada y sur de Jaén y Murcia [Internet 5].

Los gurullos se siguieron utilizando para preparar platos populares elaborados con los ingredientes que se tenían a mano. Se añadían a los guisos según el clásico concepto árabe de pasta, para aumentar la cantidad de comida en el plato con lo que fuera posible. Siguiendo esta tradición se utilizan en diversos pucheros, de entre los cuáles el más conocido son los gurullos con conejo, con liebre o con caracoles. El resto de los

ingredientes son de la huerta: tomate, cebolla, pimiento verde, pimiento rojo, ajo, patatas y judías blancas.

#### *Los platos a base de fideos*

Hoy en día la palabra fideo, tanto en Almería como en el resto de España, es un término que se reserva ya desde hace tiempo para las pastas finas no muy largas, como prueban documentos encontrados en las fábricas de fideos de Almería del siglo XIX. Allí se producían dos tipos de fideos: los fideos entrefinos (gruesos), para la clásica cazuela de fideos con pintarroja o con pescado frito, y el del tipo cabellín, que allí se llaman fideillos de sopa. En ambos casos se hacían muy largos, en forma de madejas que luego se partían con las manos al echarlos en la cazuela.

La riqueza de las variaciones regionales del léxico en España, hace que el uso del Castellano distinga, en regiones incluso muy cercanas, los dos términos alatría y fideos para indicar el mismo tipo de pasta filiforme llamado vermicelli en Italia. Pero además el término fideos ha dado lugar a nombres en otros idiomas que indican tipos de pasta con forma similar: *fidelli* o *fidelini* en Liguria, *fidiaux* en Provenza (base de un plato dulce de finales del s. XVI) y *fidés* en Saboya.

- *La sopa de fideos*

Si en Italia podríamos escoger los spaghetti como plato universal, símbolo de la cultura de la pasta, en la tradición española y latinoamericana, este lugar lo ocupa seguramente la sopa de fideos. Es, de entre las recetas de pasta de clara herencia árabe, la que se ha mantenido con más fuerza en la tradición de todo el país. Se trata de un plato familiar que formaba parte de la comida de a diario, ya que en épocas de escasez, el cocido, con la sopa de fideos como su primer vuelco, se tomaba todos los días. Resulta interesante como una receta tan claramente árabe se ha convertido con el tiempo en un plato hecho a base de cerdo.

Este plato tan tradicional y cotidiano, fue trasladado por los españoles a las américas durante la conquista, como testifica la presencia de recetas de sopa de fideos entre los platos populares de México, Colombia, Ecuador, Argentina, etc. Por ejemplo, la sopa de fideos a la mexicana, a la que le añaden tomate, forma parte de la identidad gastronómica del país, y no sólo está presente en los menús populares de las fondas sino que ha motivado la creación de una sorprendente versión contemporánea por parte de uno de sus chefs más reputados, José Manuel Baños, del restaurante Pitona de Oaxaca.

- *La fideuá*

Volviendo a España, otra de las recetas básicas de pasta es la *fideuá*, una receta ampliamente difundida en la costa mediterránea similar a la paella en la que el arroz se sustituye por fideos. En este plato no se usa ningún otro tipo de pasta, la única discusión está en el uso de fideos con o sin orificio, que incluso ha llegado a generar cierto conflicto entre Valencia y Gandía. De hecho, Gandía reivindica la paternidad de la versión actual de la *fideuá*, olvidando su antiguo origen árabe y atribuyendo su

creación en época muy reciente (en torno a 1930), al marinero Bautista Pascual Sanchís más conocido como Zábalo, que sustituyó el arroz por los fideos intentando que el patrón de su barco comiera menos cantidad del arroz a banda que él preparaba, obteniendo precisamente el resultado contrario... [Internet 6]

- *La escudella*

En Cataluña la *escudella*, su versión de la sopa de cocido, resulta ser un interesante núcleo de variaciones sobre el tema de la pasta, testigo de diferentes influencias a lo largo de la historia [Internet 7]. La *escudella* puede incorporar indiferentemente, fideos sencillos o con orificio, macarrones, etc. Incluso el orificio puede llegar a ser protagonista de la forma de la pasta como en los *pistones* (macarrones cortos) y *galets* (los *lumaconi* o *pipe rigate* italianos). Esto ocurre porque aunque originariamente la *escudella* catalana es la versión catalana de la sopa de cocido, a raíz de la reintroducción de la pasta al estilo italiano en el siglo XIX, esta tuvo una importante evolución. Primero se pasa de utilizar el fideo fino al hueco, después del fideo hueco a los macarrones y de allí a los tradicionales *galets*. La tradición reciente dicta que se preparen en Navidad rellenándolos con carne, volviendo en cierta medida al concepto árabe de utilizar la pasta como ingrediente secundario de apoyo al ingrediente proteico principal, aunque su fuente de inspiración sea más probablemente la pasta rellena italiana.

Muchos de los platos tradicionales a base de pasta de origen árabe se difundieron sobre todo en las áreas de influencia marítima, conectadas por las rutas de los barcos a lo largo de la costa Mediterránea y las islas Baleares. De hecho, desde siempre las comunicaciones marítimas y los barcos pesqueros han sido el vehículo de difusión e intercambio de tradiciones y recetas culinarias. Esto se debe a que no sólo los marineros se movían de puerto en puerto, sino también porque en los barcos convivían trabajadores de todas las nacionalidades, religiones y culturas. De esta manera las recetas de sus lugares de origen viajaban y se adaptaban a los ingredientes de los que disponían. Estas son típicamente recetas que incorporan pescado de descarte, sin apenas valor comercial.

Muchos de estos platos son variaciones de un mismo estilo de receta, una clase de platos con características homogéneas. Por ejemplo la *fideuá*, que en Cataluña se convierte en *rossejat de fideos*, o se transforma en fideos con gambas, fideos con almejas, etc. Estos platos, además de utilizar el tipo de pasta árabe por excelencia, el fideo, mantienen también su método de cocción por evaporación tradicional, añadiendo la pasta al caldo. Además, muchas veces estos platos se extienden también a zonas interiores de la costa [Tovar 2011], donde se adaptan a los ingredientes disponibles, como por ejemplo los *Fideus de vermar* (fideos de vendimia, cuyo ingrediente principal era la carne de cordero) tradicionales de Mallorca.

#### Los platos de interior derivados de la cultura romana del trigo

Si dejamos la costa, con sus platos de pasta de claro origen árabe, y nos adentramos en el interior de la península Ibérica todavía encontramos platos en los que quedan

rastros de la cultura romana del trigo. Por ejemplo en los “andrajos”, un plato tradicional de pasta muy típico de Úbeda, pero que también se prepara en el resto de la provincia de Jaén y en zonas de Albacete, Granada y Murcia. Los “andrajos” son trozos de una pasta casera hecha con agua y harina, planos y no muy gruesos, pero tampoco extremadamente finos, llamados así porque nos recuerdan a trozos de tela rota. Esta pasta se hace hervir en un guiso caldoso que contiene un sofrito de tomate, ajo y trozos de liebre, conejo o bacalao, y se aromatiza de forma imprescindible con hierbabuena [Internet 8].

Este plato es interesante por formar parte de un grupo de platos populares derivados de la “cultura del trigo”, piedra angular de la cocina de las tierras de interior que van desde la Sierra de Segura al sur de Extremadura [Internet 9]. Sus platos tradicionales a base de guisos de los llamados farináceos, por ser la harina su ingrediente primordial, sirven como conjuro contra el frío de la Sierra. Esta cultura serrana del trigo tiene su origen en la cocina romana de las laganas (como hemos visto en los andrajos, pero también en las tortas, las migas, etc.), pero también de las “puls”, cuyo principal heredero son las omnipresentes “gachas” o los denominados “ajos”, llamados estos últimos así no porque incluyan este popular condimento entre sus ingredientes (pueden llevarlo o no), sino por tratarse de guisos triturados, majados, hechos puré, o dicho coloquialmente “hechos ajo”.

El hecho que ha permitido mantener y transmitir la elaboración ancestral de los andrajos y las demás recetas derivadas de la cultura romana del trigo, es la tradición del pastoreo. El pastoreo es el común denominador de todos estos platos. De los pastores trashumantes que cruzaban las tierras manchegas buscando los pastos del sur para sus ganados nos quedan también las “tortas de pastor”, que se hacían a pie de vereda cuando llegaban los días del otoño y se caminaba hacia tierras de inviernos más benignos para el ganado. El pastor llevaba entre sus enseres una piel curtida de oveja o de cabra, que utilizaba a modo de artesa y sobre la que amasaba una torta hecha de harina, agua y sal, y sin una pizca de levadura. [Internet 10]

#### La influencia italiana en las recetas catalanas de pasta del siglo XIX

Al caldo gordo a lo largo de la historia se le ha añadido de todo, arroz, fideos, sémola, etc. Pero si en Almería y alrededores, los fideos han guardado no solo una de sus formas originarias sino también su estilo de preparación, ya hemos comentado cómo en Cataluña el uso de la pasta ha sufrido una importante evolución. La influencia italiana ha hecho que los fideos hayan sido sustituidos por los “galets” (macarrones cortos, de apenas un centímetro, tamaño que les facilita ser recogidos por la cuchara al comer la sopa). De hecho, en la segunda mitad del siglo XIX se abren en Barcelona una gran cantidad de restaurantes importantes de alta cocina de clara influencia francesa e italiana, como fueron la Maison Dorée, El Suizo, Martín, Continental, etc. En esa época, gracias a una auténtica invasión de cocineros italianos y suizos, se introducen también en Cataluña los canelones, hechos populares por la versión del chef Blancher en la famosa y desaparecida Maison Dorée (cerró en 1918) [Internet 11].

La difusión de estos platos comenzó a partir de burguesía barcelonesa de finales del siglo XIX, que frecuentaba y adoraba esos restaurantes, por lo que no tardó en contratar cocineros italianos para su servicio. De las familias ricas, y gracias a la que la pasta usada para su preparación empezó a fabricarse en Cataluña en los años 20 (del s. XX) evitando así su importación desde Italia, rápidamente los canelones se difundieron a todas las clases sociales. Aunque no se encuentran en los recetarios de la cocina catalana del siglo XIX, sí que aparecen recetas adaptadas al gusto catalán a principios del siglo XX [Internet 12] [Domenech 1924]. Puede que la receta más famosa, y que ayudó que estallara la fama de los canelones, fuera la de los famosos “Canelones a la Rossini” del chef Ignasi Doménech. Se trata de una receta de *cannelloni* que preparaba el mismísimo compositor y notable gastrónomo italiano *Gioacchino Rossini* en las cenas para 16 invitados que organizaba los sábados, utilizando un relleno a base de trufas, paté de foie gras y tuétano de ternera. Tan famosos se hicieron estos canelones que durante años invadieron las cartas de muchos restaurantes de la ciudad condal. Hoy en día los canelones protagonizan las comidas familiares del día de San Esteban, 26 de Diciembre, permitiendo así aprovechar las sobras de los platos de Nochebuena y Navidad para preparar su relleno.

### La pasta en Castilla y León

A pesar de la gran importancia que la producción de cereales tiene en Castilla y León, no ha sido fácil encontrar elementos relacionados con la tradición de la elaboración y preparación de la pasta. Durante nuestra investigación hemos descubierto que el plato de pasta más popular, los macarrones con tomate, plato de supervivencia de estudiantes y gente de pocos recursos, tiene origen en la posguerra, al materializarse la ayuda de la Italia de Mussolini al bando nacional no sólo en más de 40.000 soldados, sino también en gran cantidad de pasta para alimentarlos. Tanto en Castilla y León como en el resto de España, los macarrones venidos de Italia sirvieron para alimentar también a una población hambrienta. Probablemente sea esta la razón de que gran parte de los españoles tengan una imagen de la pasta como alimento simple y anodino, muy diferente de la que se tiene en Italia.

Esa herencia romana o árabe que está todavía viva en algunas recetas de la costa del mediterráneo, o del interior de Andalucía, Extremadura o la Mancha, en Castilla y León ha sido completamente cancelada, incluso a pesar de ser un gran productor de trigo. Podríamos justificar la ausencia de la tradición árabe en nuestra región no sólo por la fuerte lucha contra ella que ejerció la religión cristiana a través de la inquisición, sino también por haber sido una tierra usada durante mucho tiempo como un enorme campo de batalla. Por otro lado, durante la reconquista, en los s. XI y XII, gran parte de nuestra región, prácticamente desierta durante dos siglos, fue repoblada con habitantes del norte de Europa, con poca presencia de mozárabes (comunidad que fue importantísima en Toledo o Albacete, por ejemplo), lo que hizo que las tradiciones culinarias previas desaparecieran completamente en esa época.

### *La Sierra de Francia y la máquina de hacer fideos*

Así que ha sido bastante difícil encontrar rastros de platos tradicionales de pasta. Lo que sí hemos encontrado son algunos de los últimos restos de producción tradicional de pasta al estilo árabe. Parece ser que antiguamente en toda España, antes de que la industria absorbiera esta producción, los fideos se hacían en casa, gracias a la ayuda de personas que se dedicaban a esta tarea desplazándose casa por casa con sus herramientas para hacer fideos.

Después de algunas pesquisas pudimos localizar en la Sierra de Francia, al sur de Salamanca, a Doña Remedios Seidedos, nuera de la última persona que, hasta los años 40, iba de pueblo en pueblo con su máquina de hacer fideos de forma artesana: D. Florentino Martín Luengo, de Mogarraz.

La verdad es que la “máquina de hacer fideos”, no era más que una sencilla mesa de madera con un agujero en el medio sobre el que se colocaba un bote cilíndrico de latón con agujeros en el fondo (con diferentes tamaños según el tamaño de fideo que se deseara). Don Florentino cargaba este instrumento en su burro y recorría todos los pueblos de la sierra acompañado por uno de sus sobrinos.

La harina de trigo se compraba en las panaderías, porque en la Sierra de Francia sólo se cultivaba cebada y centeno, y se amasaba con agua y una pizca de sal, como para hacer el pan. La “máquina” funcionaba como una churrera, se ponía la masa de la pasta en el bote y se apretaba con una prensa de madera para que los fideos salieran por debajo de la mesa, cayendo así sobre una tela de arpillera que se ponía debajo. Mientras, el sobrinito con un soplillo les daba aire para que se fuesen secando y no se pegaran unos con otros.

Los fideos que se obtenían eran largos y se guardaban en forma de madejas que se iban rompiendo a medida que se usaban para hacer la sopa. “Y la sopa era la sopa de cocido. Ahora en los comercios hay de todo pero antiguamente solo se encontraba la lata del escabeche grande, la latita de la sardina de kilo y el fardo de bacalao. El resto de los alimentos tenían que venir de lo que se cultivaba en las huertas y los animales que se criaban”, nos dice Dña. Remedios. “Así que al cocido no se le echaba gran cosa, de la matanza había poquito: tocino, morro, hueso de la paleta o del espinazo... En las mejores ocasiones se echaba un trocito de la punta del jamón que le daba mucho sabor, o se iba a la carnicería para comprar un cuarto de kilo de falda de cabra o de macho.”

La máquina para hacer fideos la construyó D. Florentino con sus propias manos. De hecho era un gran carpintero y tenía fama como tallista. Testimonio de ello es la puerta de madera de la que fue su casa, con una virgen en bajorrelieve. Y gracias a la labor del artista local Florencio Maillo en su fachada se puede hoy apreciar su retrato, al lado del de su esposa y su hijo, todos hechos a partir de las 388 fotos sacadas para su censo en 1967 a cada uno de los habitantes de Mogarraz.

## 6. La pasta en la cocina contemporánea

Después del boom económico de los 50 y 60, en los 70, la cocina italiana recibe el impacto de la *nouvelle cuisine* francesa. Creada por el ingenio de Paul Bocuse y de los hermanos Troisgros, la *nouvelle cuisine* tenía el objetivo de modernizar y aligerar de grasas la cocina francesa tradicional. Pero si al principio los italianos la idealizaron como ejemplo extremo de refinamiento, luego la demonizaron junto con toda la alta cocina, sin entender su verdadero mensaje innovador.

En esta época se establecen dos claros ejes de evolución de la pasta en la restauración: la cocina de vanguardia, que se fija principalmente en la pasta noble por naturaleza, la pasta fresca rellena, a la que revoluciona y desestructura, separándose así de la sencilla *trattoria*, en la que se utiliza pasta fresca y seca, rellena o no.

El paso fundamental en este proceso lo dio Gualtiero Marchesi, chef icono de la *nouvelle cuisine* italiana, con su invención en 1982 del *raviolo aperto*. Este plato provocador proponía producir una inversión entre contenido y contenedor: un fino velo de pasta sobre el que se dibuja una filigrana de hoja de perejil deja entrever su relleno, que no está envuelto en la pasta sino que simplemente está cubierto por ella. Fue un escándalo.

Ferran Adriá, por su lado, ha aplicado también sus técnicas innovadoras a la pasta, sobre todo a los *raviolis*. En claro ejemplo es su *raviolo* esférico de erizo de mar, hecho mediante una esferificación que envuelve una gelatina de erizo de mar que se funde al calentarse. De hecho la famosa técnica de la esferificación popularizada por Adriá, se inspira conceptualmente en los *ravioli*, con un aspecto turgente en su exterior y líquido en su interior [Schira 2009].

Entre las recientes innovaciones de la pasta en la alta restauración hay que citar los experimentos de Carlo Cracco, creando su famosa pasta al huevo hecha sólo con yemas y sin harina.

## 7. Conclusiones. Identidad y raíces

Muchas veces cuando se habla de gastronomía aflora el tema de la identidad, que a menudo se utiliza en su sentido reaccionario, para defender la frontera entre “nosotros” y los “bárbaros extranjeros” que nos amenazan. Sin embargo la historia demuestra cómo las tradiciones culinarias nunca permanecen inmutadas, cambian en el tiempo y se modifican al entrar en contacto con tradiciones diferentes. En este sentido tanto la identidad como las tradiciones se inventan constantemente, se crean.

Estudiar las vías de la pasta resulta ejemplar para superar el concepto de identidad asociado a un cierto plato y leerlo con la perspectiva de un proceso histórico que se ha desarrollado a lo largo de milenios e involucrado a pueblos de todo el planeta. La historia de la pasta además es ejemplar para reflejar dos conceptos básicos en la cultura de la alimentación: identidad y raíces. Se trata de dos conceptos que se confunden a menudo, pero cuya distinción es muy importante [Montanari 2009]: “identidad son los valores y los modelos que nos identifican en un cierto lugar y en un

determinado momento. Las raíces son los lugares y la inspiración donde nuestra identidad se ha originado”. Tomando un ejemplo muy claro, si buscamos los orígenes históricos de los “*spaghetti al pomodoro*”, plato que en la gastronomía italiana tienen un fortísimo valor identitario, por un lado encontramos a la civilización árabe y el Medio Oriente desde donde llegó a Italia en la edad media la costumbre de preparar la pasta seca de forma alargada; del otro encontramos otra raíz en las Américas desde donde llegó hasta Europa el tomate. Las raíces de los “*spaghetti al pomodoro*” se encuentran entonces en Asia y América, pero no cabe duda de que se trata de un plato que representa la identidad culinaria italiana.

Con este breve estudio esperamos haber conseguido nuestro objetivo de demostrar que la pasta no es un simple alimento, sino un verdadero concentrado de historia y cultura. Pero esto se puede decir de casi cualquier plato o tradición gastronómica, a los que muchas veces aplicamos un conjunto de códigos estrictos y de valores relativos a una cierta época y a un cierto lugar, sin darnos cuenta de que muchas veces a ellos se ha llegado a través de complejos procesos históricos de migración, y de sustituciones e incorporaciones de ingredientes.



## Bibliografía:

[Domenech 1924] Ignasi Domènech i Puigcercós, “La teca: la veritable cuina casolana de Catalunya”, 1924

[Gambero Rosso 2011] Pasta, manuale di scuola del Gambero rosso, Gambero Rosso, Roma, 2011

[Granja 1960] Fernando de la Granja Santamaría, “La cocina arabigoandaluza según un manuscrito inédito”, Facultad de Filosofía y Letras, Madrid, 1960

[Montanari 2003] Massimo Montanari, “La fame e l’abbondanza. Storia dell’alimentazione in Europa”, Editori Laterza, Roma-Bari, 2003

[Montanari 2004] Massimo Montanari, “Il cibo come cultura”, Editori Laterza, Roma-Bari, 2004

[Montanari 2009] Massimo Montanari, “Il riposo della polpetta”, Editori Laterza, Roma-Bari, 2009

[Rebora 2000] Giovanni Rebora, “La civiltà della forchetta. Storia di cibi e di cucina”, Editori Laterza, Roma-Bari, 2000

[Roden 2006] Claudia Roden, La cucina del Medio Oriente e del Nord Africa, Ponte alle Grazie, Milano, 2006.

[Roden 2011] Claudia Roden, “The Food of Spain”, Ecco Press, New York, 2011

[Rosemberger 1989] Bernard Rosemberger “Les pâtes dans le monde Musulman”, Revista “Médiévales”, n° 16, pp.77-98, 1989

[Schira 2009] Roberta Schira, “La Pasta Fresca e Ripiena”, Ponte alle Grazie editore, Milano, 2009

[Serventi 2004] Silvano Serventi, Françoise Sabban, “La pasta, storia e cultura di un cibo universale”, Editori Laterza, Roma-Bari, 2004

[Shaul 2007] Moshe Shaul, Aldina Quintana Rodriguez, Zeldá Ovadia, “El gizado sefaradí”, Libros Certeza, 2007

[Tovar 2011] Rosa Tovar y Monique Fuller, “3000 anni di Cucina Spagnola”, Ponte alle Grazie editore, Milano, 2011

[Zaouali 2004] Lilia Zaouali, “L’Islam a tavola, dal medioevo ad oggi”, Editori Laterza, Roma-Bari, 2004

[Internet 1] [http://www.cairn.info/article.php?ID\\_ARTICLE=LPM\\_013\\_0068](http://www.cairn.info/article.php?ID_ARTICLE=LPM_013_0068)

[Internet 2] [http://www.persee.fr/doc/medi\\_0751-2708\\_1989\\_num\\_8\\_16\\_1138](http://www.persee.fr/doc/medi_0751-2708_1989_num_8_16_1138)

[Internet 3] <http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/4335160.stm>

[Internet 4] [https://es.wikipedia.org/wiki/Sopa\\_de\\_fideos](https://es.wikipedia.org/wiki/Sopa_de_fideos)

[Internet 5] <https://es.wikipedia.org/wiki/Gurullos>

[Internet 6] <https://www.takeachef.com/blog/el-origen-de-la-fideua>

[Internet 7] <http://www.mercadocalabajio.com/2010/04/la-escudella-i-carn-dolla-parte-i.html>

[Internet 8] <http://www.orcera.es/el-municipio/gastronomia.html>

[Internet 9]

[http://www.sierradesegura.com/index.php?option=com\\_content&view=article&id=451&Itemid=656](http://www.sierradesegura.com/index.php?option=com_content&view=article&id=451&Itemid=656)

[Internet 10] <http://www.beasdesegura.es/el-municipio/gastronomia.html>

[Internet 11] <http://www.elperiodico.com/es/noticias/sociedad/regusto-medieval-2280839>

[Internet 12] <http://blog.expoincitta.com/Articles/La-Pasta-En-La-Cocina-Catalana.kl>