

# Dați culoare vieții și...pastelor!

Ați mâncat portocaliu astăzi? Dar verde? Mov? Roșu sau galben? Dar alb?

O asemenea întrebare v-ar putea fi adresată de către experții Organizației Mondiale a Sănătății, care consideră că un consum adecvat de fructe și legume ar modifica harta bolilor cardiovasculare, așa cum sunt ele răspândite, în acest moment, în lume. Se estimează că 600 de grame de fructe și legume, consumate pe zi, ar putea evita peste 130.000 de decese, un sfert din bolile coronariene și 11% din accidentele vasculare. Orice cardiolog, neurolog sau nutriționist italian recomandă respectarea unei reguli fundamentale: 5 porții de fructe și legume pe zi, 2 de legume și 3 de fructe. În acest fel se reduce riscul tumorilor, al afecțiunilor respiratorii, intestinale și, potrivit ultimelor studii, chiar și apariția cataractei poate fi evitată consumând fructe și legume.

O alimentație monotonă și monocromă nu e doar mai puțin tentantă, din punct de vedere "estetic", dar e și săracă în substanțe nutritive.

Așadar, dați culoare vieții și începeți din bucătărie!

Săptămâna aceasta mâncăm portocaliu!

**Dovleacul** este prezent în bucătăria meridională în multe variante de rețete, cu paste sau cu orez. Când am mâncat prima oară paste cu dovleac, mi-a fost greu să mă obișnuiesc cu gustul sărat, pentru că, pentru mine, dovleacul nu putea fi altfel decât dulce, ca în delicioasa plăcintă pe care o pregătea mama, toamna. Acum în meniul meu săptămânal există fie pasta cu dovleac, fie *risotto* cu dovleac, amândouă rețetele fiind extrem de simple și rapide.

## Pasta cu dovleac și rozmarin



### Ingrediente pentru 4 persoane

- 320 gr de pasta (fusilli sau farfalle)
- 600 de gr de pulpă de dovleac
- o ceapă
- ulei de măsline
- rozmarin
- sare și piper

1. Curățați dovleacul și tăiați-l cubulețe, tăiați mărunt ceapa și frunzele de rozmarin. Într-o tigaie puneți 3 linguri de ulei de măsline, adăugați ceapa, lăsați-o să se rumenească puțin, apoi puneți rozmarinul. În afara postului, puteți adăuga și bucățele de *pancetta*, care va echilibra gustul dulce al dovleacului.
2. Când ceapa e rumenită puneți dovleacul, amestecați-l bine cu ceapa și rozmarinul, apoi vărsați un pic de vin alb și lăsați-l să se evapore vreo 2 minute. Adăugați un pahar de apă și lăsați 10 minute să fiarbă totul, la foc redus. Puneți sare și piper, după gust.
3. Luați câteva linguri din sosul de dovleac și dați-l prin mixer, pentru a forma o cremă omogenă, în care puteți adăuga și o lingură de *ricotta*, în afara postului, desigur.
4. Fierbeți pasta, al dente (cele mai potrivite sunt *farfalle* sau *fusilli*), strecurați-o și amestecați-o cu

crema de dovleac. În final, adăugați dovleacul rămas. Parmezanul ras este facultativ.



### ***Fusilli cu cremă-pesto de morcovi***

#### **Ingrediente pentru 4 persoane**

- 320 de gr de pasta
- 4 morcovi de mărime medie
- o ceapă
- 25 de frunze de busuioc proaspăt
- 10 semințe de pin
- ulei de măsline
- sare și piper

1. Curățați morcovii și puneți-i la fiert, vreo 20 de minute. Când sunt gata, tăiați-i cubulețe și puneți-i într-o tigaie cu ulei de măsline, unde ați rumenit ceapa tăiată mărunt. Lăsați pe foc vreo 2 minute, până când se amalgamează bine.
2. După ce s-au răcit puțin, puneți totul în mixer, împreună cu frunzele de busuioc, semințele de pin, o lingură de ulei de măsline și două linguri din apa în care au fiert morcovii. Adăugați sare, după gust, și amestecați totul în mixer, până când se formează o cremă omogenă. Dacă e prea solidă, o puteți fluidifica tot cu apa în care au fiert morcovii.
3. Între timp fierbeți pasta (*fusilli*), al dente, și

amestecați-o cu crema-pesto de morcovi, lăsând totul pe foc vreo 2 minute, la foc redus. În final, puteți adăuga parmezan ras.

### ***Spaghetti cu portocale și anșoa***



#### *Ingrediente pentru 4 persoane*

- 2 portocale
  - un cățel de usturoi
  - 30 de gr de pesmet
  - frunze de mentă
  - 12 filete de anșoa
  - ulei de măsline
  - sare
1. Curățați portocalele, eliminați partea albă, care e amară și poate modifica gustul sosului de portocale, tăiați-le cubulețe. Tăiați mărunt filetele de anșoa.
  2. Într-o tigaie puneți trei linguri de ulei de măsline și cățelul de usturoi (zdrobit, nu uitați să eliminați miezul amar), adăugați apoi bucățile de anșoa, lăsați-le un minut, amestacând meru, apoi adăugați portocalele. Când sucul de portocale se va evapora și se va forma o cremă densă, luați tigaia de pe foc.
  3. Într-o altă tigaie, rumeniți pesmetul, cu două linguri de ulei de măsline.
  4. Între timp, fierbeți *spaghetti* și amestecați-le cu sosul de portocale și cu pesmetul. În final, adăugați frunzele de mentă și coajă de portocală rasă.

Puteti citi și [Paste de post în culori](#) și [Paste de post](#).