

Tips & Συμβουλές για την τέλεια μακαρονάδα



Οι μακαρονάδες εδώ στην Ελλάδα είναι η αδυναμία μας. Τις μαγειρεύουμε πολύ και μάλιστα με πολλές και διαφορετικές παραλλαγές. Τι γίνεται όμως όταν μας λείπουν κάποια μικρά μυστικά για να κάνουμε την μακαρονάδα μας ακόμη πιο τέλεια; Μην ανησυχείς, σε αυτό το ποστ μπορείς να βρεις τα πάντα για τα μακαρόνια.

- Για σωστό μαγείρεμα μακαρονιών θα πρέπει να βράσεις τα ζυμαρικά σου σε μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο νερό. (1 λίτρο νερού για κάθε 100 γρ. ζυμαρικών)
- Ρίξε 2 κ.σ. αλάτι σε 5 λίτρα στο νερό που θα βράσεις 1 πακέτο μακαρόνια. Αυτό σημαίνει περίπου μισό κουταλάκι αλάτι για κάθε λίτρο νερό. Για ακόμα πιο εντονη γεύση μπορείς να βάλεις και μια ακόμα κουταλιά στα 5 λίτρα αλλά όχι παραπάνω.
- Αν βάλεις αλάτι πριν βράσει το νερό καθυστερείς τον βρασμό για κάτι λιγότερο από 10 δευτερόλεπτα.
- Αν δεν θέλεις να σου κολλήσουν τα μακαρόνια ανακάτεψε συχνά.
- Τα μακαρόνια σου πρέπει να είναι al dente. Σαφώς αυτό είναι θέμα γούστου αλλά τα al dente είναι τα αυθεντικά, ιταλικά ζυμαρικά.
- Η προσθήκη λαδιού στο νερό που βράζει δεν βοηθάει και τόσο πολύ στο να μην κολλάνε τα μακαρόνια όπως πολύ συχνά ακούγεται. Το πιο σημαντικό που κάνει το λάδι αν το βάλεις στην κατσαρόλα πριν τα μακαρόνια είναι πως σταματάει το άφρισμα που πολλές φορές δημιουργείται.
- Αν θέλεις να μην κολλάνε τα μακαρόνια βάλε άφθονο νερό (όπως σου προτείναμε παραπάνω) και λάδι ή βούτυρο αφού τα βγάλεις από την φωτιά.
- Βάλε λάδι ή βούτυρο στα μακαρόνια σου σε ένα μπολ ή στην κατσαρόλα. Όχι μέσα στο σουρωτήρι

γιατί είναι πολύ δύσκολο να καθαριστεί ειδικά αν είναι πλαστικό.

- Δεν πετάμε το νερό από τα μακαρόνια. Χρησιμοποιούμε λίγο από αυτό όταν ανακατεύουμε τα ζυμαρικά με τη σάλτσα μέσα στην κατσαρόλα ή το μπολ.
 - Ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα και όχι με μεταλλική γιατί ρίχνει την θερμοκρασία του βρασμού.
 - Για τα πάντα ο σκοπός αγιάζει τα μέσα! Αν θέλεις πιο γρήγορο και πιο οικονομικό αποτέλεσμα με λιγότερο ρεύμα μπορείς να αφήσεις κάποιους κανόνες στο πλάι . Πχ να βράσετε σε μικρότερη θερμοκρασία με καπάκι ή σε λιγότερο νερό και ας λασπώσουν λιγάκι.
 - ΜΗΝ βάζετε νερό για να ξεπλύνετε τα μακαρόνια. Η μόνη περίπτωση που θα πρέπει να γίνει αυτό είναι αν τα ξεχασατε και έχουν έβρασαν υπερβολικά τα μακαρόνια και θέλετε να σταματήσετε τον βρασμό.
 - Πριν πετάξεις το νερό που έβρασε τα μακαρόνια κράτα 1 κούπα από αυτό για να προσθέσεις στην σάλτσα καθώς το άμυλο που περιέχει θα την δέσει τέλεια.
 - Ανακάτεψε κατευθείαν τα μακαρόνια με την σάλτσα και μην βάζεις στο πιάτο πρώτα τα μακαρόνια και μετά την σάλτσα.
 - Τα μακαρόνια είναι χαμηλά σε περιεκτικότητα λιπών και δεν περιέχουν χοληστερίνη.
 - Τα ζυμαρικά περιέχουν φώσφορο και μαγνήσιο, είναι πλούσια σε βιταμίνες Β και Ε και φυτικές ίνες
 - Τα ζυμαρικά βοηθούν στην καταπολέμηση του στρες
 - Ο εγκέφαλος συνθέτει ευκολότερα την ορμόνη που ελέγχει την διάθεση δρώντας ως αντικαταθλιπτικό, όταν η διατροφή βασίζεται σε υδατάνθρακες.
 - Προτίμησε ζυμαρικά ολικής αλέσεως στην καθημερινή σου διατροφή, καθώς έχουν έως και διπλάσια ποσότητα φυτικών ινών.
 - Τα ζυμαρικά βρίσκονται στην βάση της διατροφικής μας πυραμίδας.
-
- Μάθε τα πάντα για τις μακαρονάδες [εδώ](#).

Συνταγές με μακαρόνια:

[Μάφιν με μακαρόνια και αυγό](#)

[Μακαρόνια με ροζέ σάλτσα](#)

[Μακαρόνια με μπέικον και τυρί κρέμα](#)

[Τα πιο τέλεια Μακαρόνια με κόκκινη σάλτσα](#)

[Πίτσα & Καλτσόνε με Μακαρόνια](#)

[Μακαρόνια με Μανιτάρια](#)

[Μακαρόνια βίδες με κόκκινη σάλτσα και λουκάνικα](#)

Κείμενο/έρευνα/φωτογραφίες Ηλέκτρα Αστέρη

electraasteri.gr