Makarony orientalne

Nadal trwa spór, czy to Chińczycy wynaleźli makaron – Marco Polo znał już tę potrawę, zanim dotarł do krajów Orientu – ale z pewnością to właśnie oni uczynili z makaronu jedno z najbardziej popularnych dań Dalekiego Wschodu. Równie popularne są tam pierożki won ton i małe krokieciki zwane sajgonkami.

Makaron na śniadanie

W sprawie pochodzenia makaronu wypowiadają się nawet archeologowie, ale bez względu na to, gdzie po raz pierwszy zagnieciono ciasto na makaron, zrobił on światową furorę. Makaronem nazywa się najczęściej długie i płaskie lub też krótkie i okrągłe kluski. W krajach Dalekiego Wschodu makaron robi się z mąki z rośliny najpowszechniej uprawianej w danym regionie, na przykład z ryżu, kukurydzy, gryki, fasoli mung, soi, a nawet warzyw. Płaty ciasta do zawijania pierożków to również rodzaj ciasta makaronowego. Makaron można jeść przez cały dzień, nie tylko do głównych posiłków. W Japonii wiele małych barów oferuje na śniadanie i lunch, a także po południu, rozmaitość dań z makaronu: na ciepło i na zimno, z mięsem lub z warzywami. Słabość do makaronu mają też mieszkańcy Malezji, Tajlandii, Indonezji, Wietnamu, Korei oraz Filipin; tam tradycyjne potrawy z makaronu przyrządza się z dodatkiem warzyw i owoców.

Orientalne specjały

Makaron pszenny, często wzbogacony jajkami, można kupić świeży lub suszony, różnej szerokości, okrągły lub płaski. Nie wymaga on gotowania, tylko namoczenia w gorącej wodzie. Japoński makaron pszenny nazywa się ramen.
Makaron ryżowy robi się z mąki ryżowej, skrobi pszennej i wody. Ponieważ jest bardzo delikatny i cienki, bywa nazywany ryżowym vermicelli. Dodaje się go do zup lub smaży w głębokim

tłuszczu, co powoduje, że pęcznieje. Można również kupić makaron ryżowy w postaci długich płaskich wstążek, który podaje się z rosołem lub sosem. Somen to japoński ryżowy makaron, który dodaje się do zupy.

Makaron soba to najpopularniejszy japoński makaron. Robiony jest z mąki gryczanej, dzięki czemu jest równie odżywczy jak makaron z pełnego ziarna. Po ugotowaniu należy przelać go zimną wodą. Ma lekko orzechowy smak, podaje się go z bulionem, z warzywami i różnymi dodatkami. Można go też jeść na zimno, z ostrym sosem.

Makaron sojowy przypomina wyglądem cienką, przezroczystą plastikową żyłkę. Sprzedawany jest w wiązkach. Robi się go ze zmielonego ziarna fasoli mung. Przed dodaniem do zupy lub innych dań należy go namoczyć w gorącej wodzie lub rosole, co spowoduje, że stanie się śliski i przezroczysty. Można go też smażyć.

Sajgonki robi się z cieniutkich płatków ciasta. Chińczycy przygotowują je z pszennej mąki, a Wietnamczycy – z ryżowej. Ciasto do sajgonek można kupić mrożone (należy je rozmrozić przed użyciem) lub suche (zanurza się je na chwilę we wrzątku).

Won ton to małe chińskie pierożki z farszem z mięsa, owoców morza lub warzyw. Ciasto jest podobne do polskiego ciasta na pierogi – zagniatane jest z mąki pszennej i jajek. Płatki są kwadratowe lub okrągłe (świeże lub mrożone). Pierożki można smażyć, gotować w wodzie lub na parze.

Jak gotować

Większość orientalnych makaronów moczy się lub gotuje w wodzie, a następnie dodaje do zup, potraw z warzyw lub smażonych w woku. Można je również podawać z różnymi sosami bądź jako dodatek do dania głównego. Makaron z dodatkiem smażonych w woku warzyw i niewielkiej ilości chudego mięsa, ryby, owoców morza, tofu czy fasoli to doskonale zbilansowany, zdrowy posiłek.

Makaron inaczej

Makarony produkuje się też z mąki kukurydzianej, jęczmiennej, ryżowej, sojowej czy nawet z warzyw. Połączenie mąki ryżowej i sojowej jest dobrym źródłem białka i błonnika dla wegetarian. Wiele z tych produktów dostępnych jest w dużych supermarketach i sklepach ze zdrową lub orientalną żywnością.

Jak kupować i przechowywać makarony orientalne

Świeży makaron można przechowywać w zamkniętym opakowaniu do 3 dni. Można go również zamrozić: rozłożyć na tacy i włożyć do zamrażarki, a gdy stwardnieje, zapakować porcjami do pojemników lub torebek. Dzięki temu będzie można rozmrozić dokładnie taką ilość, jaka będzie potrzebna w danej chwili. Przed zakupem należy sprawdzić datę przydatności do spożycia. Makaron orientalny przechowuje się jak każdy inny rodzaj makaronu. Po otwarciu opakowania należy przełożyć go do szczelnie zamykanego pojemnika, a przed zakupem sprawdzić datę przydatności do spożycia.

Fot. Shutterstock