

Makaron vermicelli – jak gotować ten cienki włoski przysmak

Makaron vermicelli, którego nazwa pochodzi od włoskiego słowa *vermicelli* oznaczającego „małe robaczki”, ma bogatą historię sięgającą średniowiecznych Włoch. Pierwsze wzmianki o tym cienkim makaronie datuje się na XIII wiek, kiedy to był wytwarzany ręcznie przez włoskich mistrzów makaronowych. Z czasem vermicelli rozprzestrzenił się po całym świecie, adaptując się do lokalnych kuchni i preferencji kulinarnych.

W Azji powstały własne wersje vermicelli, wykorzystujące lokalne składniki jak ryż czy mąka z fasoli mung. Chiński **fensi** (makaron ze skrobi fasoli mung) czy wietnamski **bún** (ryżowy vermicelli) stały się podstawą wielu tradycyjnych potraw. W Indiach **sevai** (vermicelli z semoliny) jest popularnym składnikiem zarówno słodkich, jak i pikantnych dań.

Różnice i odmiany

Vermicelli wyróżnia się na tle innych cienkich makaronów przede wszystkim średnicą – jest cieńszy od spaghetti, ale grubszy od capellini. W zależności od regionu i składników bazowych, możemy wyróżnić kilka głównych odmian:

- **Vermicelli pszenne** – klasyczna włoska wersja, produkowana z mąki durum i wody, idealna do lekkich sosów i zup
- **Vermicelli ryżowe** – popularny w kuchni azjatyckiej, bezglutenowy, doskonały do stir-fry i sałatek
- **Vermicelli z fasoli mung** – przezroczysty, o delikatnym smaku, świetny do wietnamskich spring rolls
- **Vermicelli z semoliny** – popularny w kuchni indyjskiej, wykorzystywany w słodkich i słonych potrawach

Vermicelli ryżowy jest szczególnie ceniony przez osoby na diecie bezglutenowej, stanowiąc doskonałą alternatywę dla tradycyjnych makaronów pszennych.

Na polskim rynku dostępność vermicelli systematycznie rośnie. W większości supermarketów można znaleźć klasyczną włoską wersję pszenną, a w sklepach z żywnością azjatycką – odmiany ryżowe i mungowe. Coraz więcej producentów premium wprowadza do swojej oferty vermicelli w różnych wariantach, odpowiadając na rosnące zainteresowanie kuchnią międzynarodową.

Wartości odżywcze i zastosowanie

Wartości odżywcze vermicelli różnią się w zależności od składników bazowych. Wersja pszenna dostarcza węglowodanów złożonych i niewielkich ilości białka, podczas gdy ryżowa jest naturalnie bezglutenowa i lekkostrawna. Vermicelli z fasoli mung zawiera więcej białka i błonnika niż inne odmiany.

W kuchni vermicelli wyróżnia się **wszechstronnością zastosowań**:

- W zupach jako delikatny dodatek (pho, zupa pomidorowa)
- W daniach stir-fry, gdzie doskonale absorbuje smaki sosów
- W sałatkach, szczególnie w kuchni wietnamskiej i tajskiej
- Jako baza do słodkich deserów w kuchni indyjskiej i bliskowschodniej

Vermicelli ryżowy wymaga jedynie krótkiego namoczenia w gorącej wodzie, co czyni go jednym z najszybszych w przygotowaniu makaronów dostępnych na rynku.

Metody przygotowania makaronu

vermicelli

Podstawowe zasady gotowania różnych rodzajów vermicelli

Makaron vermicelli wymaga odpowiedniego podejścia w zależności od jego rodzaju. **Ryżowy vermicelli** nie wymaga klasycznego gotowania – wystarczy zalać go wrzątkiem na 3-5 minut, aż zmięknie. *Zbyt długie moczenie spowoduje rozpadanie się makaronu.* Z kolei **vermicelli pszenne** gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie przez 2-3 minuty, a **vermicelli z fasoli mung** wymaga 4-5 minut gotowania. Kluczowe jest przestrzeganie zasady al dente – makaron powinien zachować lekką sprężystość.

Pamiętaj: Vermicelli ryżowy po ugotowaniu należy natychmiast przepłukać zimną wodą, aby zatrzymać proces gotowania i zapobiec sklejanu się nitek.

Dla uzyskania najlepszego efektu warto dodać łyżeczkę oleju sezamowego do wody podczas gotowania vermicelli pszennego, co zapobiega przywieraniu. Proporcje wody do makaronu powinny wynosić minimum 4:1, zapewniając odpowiednią przestrzeń do równomiernego ugotowania.

Zastosowania vermicelli w różnych daniach

W **zupach i bulionach** vermicelli dodajemy na 1-2 minuty przed końcem gotowania. Do klasycznego **pho** używamy ryżowego vermicelli, który doskonale łączy się z aromatycznym bulionem. W przypadku **tajskiej zupy Tom Yum** vermicelli wkładamy bezpośrednio do gotowej zupy, pozwalając mu delikatnie dojść w gorącym płynie.

Do **dań smażonych** vermicelli przygotowujemy inaczej – po namoczeniu lub ugotowaniu należy dokładnie odsączyć makaron. W przypadku popularnego **pad thai** wstępnie namoczony vermicelli ryżowy smażymy na rozgrzanym oleju z dodatkami przez 2-3

minuty. Do **sałatek wietnamskich** vermicelli powinien być całkowicie wystudzony i skropiony sokiem z limonki, co nadaje mu świeżości.

Fusion kuchnia wykorzystuje vermicelli w nieoczywisty sposób – jako bazę do kotlecików warzywnych, dodatek do zapiekanek czy nawet jako chrupiący element deserów. Coraz popularniejsze stają się **vermicelli bowls** – kompozycje z ugotowanym makaronem, warzywami, białkiem i sosem, stanowiące pełnowartościowy posiłek.

Ugotowany vermicelli można przechowywać w lodówce do 3 dni w szczelnym pojemniku, skropiony olejem sezamowym. Przed ponownym użyciem wystarczy zanurzyć go na kilka sekund w gorącej wodzie.