

Těstoviny (italsky pasta)

U těstovin rozhoduje, jaký druh si připravíte, kolik si toho naložíte a zásadní otázka zní – co si k nim dáte.

Odkud těstoviny pocházejí, se dodnes nedá přesně zjistit. Je ale velice pravděpodobné, že z arabského světa. Ovšem k dokonalosti jejich výroby a přípravy je přivedli **Italové**. První zmínka o nich pochází z **1. století n. l.** ve známé Apiciově knize (který žil v době císaře Tiberia), kde je popisována příprava sekaného masa nebo ryb obložených těstovinami. Druhý historický záznam pochází z **dvanáctého století**, kdy Guglielmo di Malavelle popisuje hostinu, při které se podávaly macarrones sen logana, což v překladu znamená těstoviny v omáčce.

Dnes existuje na trhu **více jak 700 různých tvarů těstovin a více jak 300 druhů**. Rozlišujeme těstoviny **vaječné a bezvaječné**. Dále se můžeme setkat s těstovinami **semolinovými, celozrnnými pšeničnými nebo špaldovými, ječnými nebo žitnými**. V obchodech zdravé výživy jsou dnes k dostání také těstoviny z **bezlepkové mouky - pohankové, kukuřičné nebo rýžové**.

Podle způsobu výroby se těstoviny dělí ještě na **sušené, nesušené, plněné, zmrazené a balené vakuově nebo v inertní atmosféře**. Sušené smějí mít maximální vlhkost 13 %. Aby nepřejímaly cizí pachy, musí být odděleny od aromatických látek a musí se skladovat při teplotě maximálně 5 °C. Balené vakuově nebo v inertní atmosféře mají mít vlhkost 20-38 % a musí se skladovat při maximální teplotě 10 °C. Nesmějí se balit do průsvitného nebo průhledného obalu, aby nedocházelo ke zkraslení barvy. Na trhu se dnes dají koupit i těstoviny **čerstvé**, ty pak musíme zpracovat ihned nebo je můžeme zamrazit.

Různé základní dělení těstovin:

Podle složení:

- vaječné (3-5 vaječné, tzn. kolik bylo použito vajec na 1 kg mouky), plněné nebo neplněné
- vaječné s mlékem (plněné, neplněné)
- bezvaječné (plněné, neplněné)
- rýžové – nudle, papír, skleněné nudle

Podle délky:

- dlouhé
- středně dlouhé
- krátké

Podle vzhledu:

- barevné (příklad: oranžové-barvené karotkou, zelené-barvené špenátem, červené-barvené rajčatovou šťávou ...)
- nebarevné

Těstoviny jsou nejen chutné, ale - i když to tak nevypadá - jsou i dobrým spojencem v boji proti tukovým polštářkům a celulitidě. Opravdu, když je zrovna nezalijete máslem nebo tučnou kalorickou omáčkou, nepřiberete z nich. Vždyť sto gramů uvařených vaječných těstovin má jen 150 kalorií. Jejich předností je zejména vysoký obsah škrobů. Zatímco sacharidy, tedy jednoduché cukry, jsou okamžitým zdrojem energie, **škroby, tedy složené cukry, se v lidském organismu odbourávají postupně a slouží k vytváření zásob energie**. Z tohoto důvodu je konzumují například atleti, kteří soutěží ve vytrvalostních disciplínách. Ale nejen proto jsou těstoviny tak oblíbené. S rajčaty, olivovým olejem, oreganem, česnekem a strouhaným sýrem, případně tuňákem, nejen skvěle chutnají, ale tvoří kombinaci ideální pro naše zdraví.

Samé přednosti. Těstoviny, zejména celozrnné, v podstatě nemají žádné nevýhody, jen samé přednosti. Samozřejmě pokud jich nekonzumujete obrovské porce. Jsou bohaté na **rostlinné proteiny**, které jsou základní složkou buněk a tvoří protiváhu živočišných proteinů, jež stále ještě převažují v naší stravě. Těstoviny obsahují **minerální látky – fosfor, vápník, sodík, hořčík, měď a železo**. Jsou v nich obsaženy i **vitaminy skupiny B, a to B1, B2 a B6, které pozitivně působí na trávení, tvorbu tkání a nervový systém**. Při konzumaci těstovin se jen mírně zvyšuje hladina inzulínu v krvi, což z nich činí stravu vhodnou pro diabetiky. Dobrou zprávou je, že na rozdíl od jiných potravin, **těstoviny neztrácejí vařením živiny**.

Klasické i celozrnné. Klasické těstoviny se vyrábějí z **vody a mouky** získané z takzvané tvrdé pšenice bohaté na bílkoviny s odborným názvem Triticum durum. I když se z ní při mletí na bílou mouku odstraní klíčky a otruby, stále ještě obsahuje vlákninu a odolný škrob, které pomáhají udržet trávicí trakt zdravý. Hodnotnější jsou ovšem celozrnné těstoviny. Ty se vyrábějí ze stoprocentní celozrnné pšenice nebo z hrubé sklovité pšeničné mouky. Od bílých se liší vyšším obsahem vlákniny a vitamínu B. Mají asi o deset procent víc kalorií a o pět procent více proteinu než bílé těstoviny. V obchodě je poznáte podle tmavé barvy. Vedle celozrnných pak existují i těstoviny, které jsou obarvené jinými plodinami. Zelené špenátem, žluté tykví, fialové červenou řepou a podobně. Jejich směs působí harmonicky nejen v těle, ale i na talíři.

Experimentujte. Pokud jste ochotní vybočit ze stereotypu, navštivte prodejnu se zdravou výživou nebo příslušný regál v hypermarketu. Naskytnou se vám zde ještě jiné možnosti. K mání jsou špaldové, amarantové, grahamové, žitné, pohankové, rýžové a další těstoviny. Můžete si zde koneckonců i opatřit mouku z těchto méně používaných plodin a těstoviny si vyrobit sami. Budou mít bohatou, plnou chuť a získáte v nich opravdu plnohodnotnou potravinu. Například špaldová mouka je lehce stravitelná, má vysoký obsah lepku, sacharidů i bílkovin, ale také vlákniny, vitamínů a minerálů. Amarant nepatří mezi obilniny, ale má podobné vlastnosti a využívá se například při bezlepkové dietě.

Správná příprava. Víte, že italský režisér Roberto Rossellini si údajně brával s sebou na cesty nejen těstoviny, ale i vodu na jejich přípravu? Těstoviny jsou skutečně nejlepší, když se vaří ve filtrované, pramenité nebo minerální vodě, pokud možno ne příliš vápenaté. Na sto gramů těstovin je třeba počítat s litrem vody. Jakmile začne vařit, přidejte do ní deset až dvanáct gramů soli, potom vložte těstoviny a hned je promíchejte, aby se od sebe oddělily. Někteří kuchaři radí přidat do vody lžící oleje, ale není to nutné. Naopak, na těstovinách se vytvoří mastný film a nevsáknou dobře omáčku. Těstoviny se vaří podle druhu většinou devět až 15 minut. Správně uvařené těstoviny nemají být příliš měkké, ale - jak říkají Italové - **al dente**. Právě tehdy správně vsáknou omáčku, lépe se tráví a mají i lepší chuť. Nespoléhejte na čas uvedený na obalu. Raději tvrdost průběžně kontrolujte. Jakmile těstovinu rozkrojíte a uvnitř uvidíte malý bílý bod, je hotová. Nastal ten pravý okamžik zastavit var – nejlépe tak, že do hrnce vlijete sklenici studené vody. Těstoviny ihned sceďte. Neproplachujte.

Dobrou chuť! Těstoviny se jí horké. Nalijte na ně omáčku a protřepte, případně je lehce obračejte vařečkou, aby se nerozbily. Drobné těstoviny jíme vidličkou nebo lžící, dlouhé se natáčejí na vidličku, ale můžete si pomoci opět lžící. Odborníci na těstoviny Italové si s estetickou stránkou konzumace velké starosti nedělají, Japonci a Číňané při ní dokonce hlasitě srkají, ale u nás by vás považovali za nevychovence. Pokud máte na talíři těstoviny s rajčatovou omáčkou, nezapomeňte si pod krk uvázat ubrousek, ušetříte tak oblečení. Prskání červené omáčky při natáčení špaget se totiž takřka nedá zabránit.



Těstoviny vás zasytí. Těstoviny se tráví pomaleji než jakékoliv jiné jídlo bohaté na sacharidy, v důsledku čeho se nedostavuje stav velkého hladu a pracující svaly mají dostatečný přísun energie. **Glykemický Index (GI)** udává, **jak rychle se do krevního řečiště vyplaví cukr.** Potraviny s vysokým GI způsobují rychlý vzestup krevního cukru. Kvalitní italské těstoviny mají díky své kompaktní konzistenci **nízký GI, co znamená, že se tráví pomaleji než ostatní sacharidy.** Těstoviny zásobí tělo trvalou a vyváženou dávkou energie a tím ho udržuje nasycené a v kondici. **Proč je nízký GI zdravý? Pomáhá při prevenci hyperglykemie a cukrovky, pomáhá kontrolovat tuky v krvi (zvyšuje HDL "dobrý cholesterol" a snižuje hladinu tuků), pomáhá hlídat a udržet hmotnost. Faktory ovlivňující GI těstovin: kvalita tvrdé pšenice, hustota, vláknina, doba vaření, omáčky.**


Jak se těstoviny dělí?

Polévkové




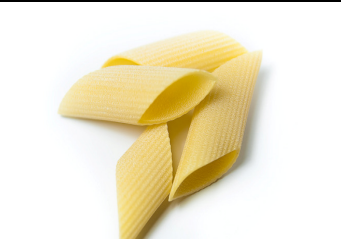


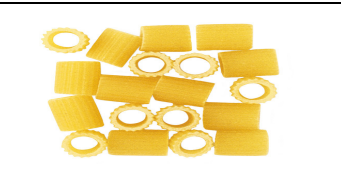
- **Stelline:** malé hvězdičky, které se používají jako zavářka (do polévek).
- **Peperini:** malé kuličky/kostičky, nejspíš nejmenší typ polévkových nudlí.
- **Alfabetti:** malé písmenka a čísla, v oblibě zejména dětmi.
- **Anellini:** malé kroužky.
- **Capellini tagliati:** nalámané velmi tenké špagety.
- **Conchigliette:** mořské ulity.
- **Farfalline:** farfalle v malém provedení.

Plněné

	<p>Tortellini (čti tortelíny) - v překladu "malý koláček" jsou italské semolinové těstoviny v podobě kroužku neboli prstýnku s různými náplněmi pocházející z italské provincie Bologna. Vybrat si můžete tortellini s náplní masovou, sýrovou, houbovou nebo ricotta/špenát.</p>
	<p>Ravioli (lahůdka) - těstovinové taštičky ve tvaru čtverečků. Ravioli [množné číslo od italského slova raviolo, pocházející ze slovesa riavolgere "zabalit"] jsou italské semolinové těstoviny v podobě čtverečku, zvané též taštičky, s masovou náplní, typické pro italský region severní Itálie Emilia Romagna. Vznikly ve středověku, když si sluhové a námořníci balili zbytky masa a ryb do nudlového těsta. Dnes se plní vším možným.</p>
	<p>Cappelletti - plněné těstoviny ve tvaru malých kloboučků.</p>

	<p>Canelloni (roury, čti kanelóny, těstovinové trubičky) jsou těstoviny ve tvaru dutého válečku, které se plní většinou sýrem, ricottou, špenátem nebo mletým masem a zapékají v troubě s bešamelovou nebo rajčatovou omáčkou. Pocházejí ze střední Itálie, nejlépe chutnají zapečené – omáčka do nich pěkně nateče.</p>
--	---

Neplněné

	<p>Lasagne asi 2,5 cm široké a 8 cm dlouhé těstovinové pláty. Jsou pravděpodobně vůbec první pastou, která byla kdy vyrobena. Zmínky o lasagních se objevují již v prvním století našeho letopočtu. Jedná se o tenké ale široké plátky těstovin. Můžou mít hladkou nebo vroubkovanou strukturu, někdy se barví špenátem. Nejčastěji se zapékají s masovou nebo zeleninovou směsí. Užší formou lasagní jsou "lasagnette", které se nejčastěji vyrábí ve zvlněné formě.</p>
	<p>Maccheroni (zmáčknuté, čti makeróny) na první pohled vypadají jako špagety, jsou ovšem silnější a uvnitř duté. Jsou to vlastně široké roury. Hodí se ke šťavnatým masovým omáčkám. Macaroni jsou buďto konkrétním druhem těstovin podobným našim kolínkům, nebo se tak obecně označují duté těstoviny. Za druh Macaronů tedy můžeme označovat i další pastu, například bucatini, penne nebo rigatoni.</p>
	<p>Bucatini jsou vlastně tlusté špagety s malou či větší dutinou uvnitř. Název pravděpodobně vznikl ze slov "buco" (otvor), nebo "bucato" (děravý). První bucatini pocházejí z Lazia.</p>
	<p>Penne (psací pera, makaronky) - jsou známou a oblíbenou pastou, která se prodává po celém světě. Jsou to krátké duté trubičky na konci zkosené. Nejčastěji bývají vroubkované. Název penne pochází z italského "penna", což je výraz pro ptačí pero, jehož hrot tyto těstoviny připomínají. Penne se vyrábějí také ve větším formátu pod názvem "pennoni". Díky rýhám a šikmým koncům se hodí k hustějším (sýrovým, smetanovým) omáčkám s masem či zeleninou, dobře v nich uvíznou.</p>
	<p>Rigatoni jsou v podstatě nezkosené penne. Kromě rovných konců mají tvar i velikosti penne. Rigatoni můžeme častěji vidět ve větší podobě. "Rigato" znamená italsky linkovaný, pasta tak dostala jméno díky svému vroubkovanému povrchu.</p>
	<p>Tagliatelle (čti taliatele, široké nudle) jsou také velmi slavnou pastou, která dostala své jméno po slovíčku "tagliare" - italsky krájet. Jedná o dlouhé, tenké těstoviny, často se vaří čerstvé, mnoho receptů ale využívá i tagliatelle sušené. Pokud kupujeme sušené tagliatelle, nejméně často je uvidíme prodávat ve smotaných klubíčkách. Nejsou to špagety (jak si mnoho lidí myslí), ale právě tagliatelle, které se tradičně podávají s boloňskou omáčkou. Humorista a prozaik Augusto Majani napsal v roce 1931 fitkivní povídku, ve které popsal příběh spojený se vznikem této pasty. Kreativní dvorní kuchař se prý nechal inspirovat slavnostním účesem budoucí královny Lukrécie d'Este, který si pro svou svatbu nechala zhotovit. Dle jejího drdolu tak kuchař vymyslel pastu podobného vzhledu. Mnoho lidí tomuto žertu uvěřilo a úryvek z povídky se měl za pravdivý.</p>
	<p>Ditali dostaly své jméno po italském výrazu pro náprstek (ditale), který svým vzhledem také velmi připomínají. Jedná se o krátké široké "trubky", jejich drobnější verze nese název „ditalini“. Mají hrubou vroubkovanou strukturu (podobnou ozubenému kolu), aby lépe držely omáčku se kterou se pasta podává.</p>

	Farfalle (motýlci) - název vznikl z italského "farfalla" - tedy motýl. První zmínky o této pastě se datují do konce šestnáctého století, kdy se poprvé objevily na severu Itálie. Farfalle se vyrábí ve více velikostech, vždy si však zachovávají svůj specifický tvar. Pasta se nakrájí na malé obdélníčky s vroubkou na krajích a poté se uprostřed "secvakne", čímž vznikne právě tvar připomínající motýla. Hodí zejména k omáčkám, které obsahují malé až střední kusy masa či zeleniny.
	Fusilli (vřetena) jsou dlouhé, tenké těstoviny vřetenovitého tvaru, připomínají lokny vlasů. Často jsou zaměňovány s kratšími "rotini", právě fusilli jsou však dlouhé alespoň jako spaghetti. Název pochází z italského archaického výrazu "fusila". Fusila byla dlouhá puška s vřetenovitým vnitřkem hlavně, což mělo dopomoci lepší aerodynamice střely. Fusilli můžeme najít i v duté formě, takovým pak říkáme " fusilli bucati ". Hodí se k masovým omáčkám a do salátů.
	Rotini jsou v podstatě kratší formou fusill, za které jsou, často i mezi odborníky, zaměňovány. Rotini můžeme často vidět ve tříbarevné kombinaci připomínající italskou trikoloru. Pasta se nejčastěji barví špenátem, rajčaty nebo červenou řepou. Výjimkou není ani černá pasta barvená obranným "inkoustem" sépií.
	Vesuvio Tato pasta dostala název po stejnojmenném slavném vulkánu, který by měla svým tvarem připomínat.
	Fettuccine (pásky, čti fetučine) znamená v italštině doslova malé stuhy (stužky). Jsou jedněmi z nejoblíbenějších těstovin vůbec, často využívány v čerstvé formě, u nás se bohužel setkáme spíše s pastou sušenou. Nejvhodnější jsou ke smetanovým a sýrovým omáčkám, například s houbami. Velmi podobné jim jsou tagliatelle (čti taliatele), ale fettuccine jsou širší.
	Rotelle (kolečka) - vzhledem připomínají kola od vozu. Ideální do salátů a na zapékání.
	Orecchiette (ouška, čti orekjetete) - název si zapamatujete podle toho, že těstoviny připomínají skořápky ořechů. Vhodné jsou k rajčatovým omáčkám nebo k brokolici.
	Capelli d'angelo (andělské vlasy, čti kapeli danželo) Dlouhé tenké nudle často podávané do tvaru hnízda. Jedí se zpravidla jen s máslem a parmezánem.
	Pappardelle – do klubíček stočené asi 1 cm široké nudle.
	Gnocchi – noky, většinou vyráběné z bramborového těsta. Radiator : tvar noků s žebrovaním.
	Spaghetti (provázky, čti spagety) – dlouhé tenké provázky, podávají se většinou s rajčatovými omáčkami nebo kečupem. Název »spagety« pramení ze slova »spago«, které znamená provaz. S omáčkami založenými na rajčatech či kečupu jsou prostě klasika. Velmi tenké špagety se nazývají Spaghettini . Linguine : jsou tenké, placaté špagety.
	Pizzoccheri : rovné nudle z 80 % pohankové mouky.
	Cavatelli : asi tři centimetry dlouhé těstoviny.
	Casarecce : domácí těstoviny svinuté do tvaru písmene S.
	Spätzle : špecle

Použité zdroje:

<https://cs.wikipedia.org/wiki/T%C4%9Bstoviny>

<http://www.ahaonline.cz/clanek/recepty/79618/velky-prehled-testovin-ravioli-farfalle-fusilli-vite-co-kupujete.html>

<http://www.italianfood.cz/www-italianfood-cz/0/0/2/68>

http://www.hobbymalina.wz.cz/06_Testoviny_a_druhy_testovin.htm

<http://papu.ssss.cz/w/kp/pv/1/testoviny.htm>

<http://www.rehabilitace.info/zdravotni/testoviny-a-zdravi-jsou-zdrave-a-vhodne-na-hubnuti/>