

CESTOVINY

naše obľúbené



Takmer všetci ich máme radi. Dajú sa pripraviť na rôzne spôsoby- na slano, či sladko, ako hlavné jedlo či príloha, do šalátov, polievok....

A počuli ste už aj o takých cestovinách, ktoré sú vyrobené z hrachovej, fazuľovej či šošovicovej múky? Ak nie, je na čase ich vyskúšať....

HISTÓRIA

Aj keď ich história siaha až do starovekej Číny, podobu, akú poznáme dnes, dostali až v

Taliansku

v 17. storočí. Vtedy tam vznikali aj prvé výrobne cestovín.

ZAÚJÍMAVOŠŤ

1. Prvenstvo v konzumovaní cestovín majú samozrejme Taliani, kde ročne zje jeden obyvateľ viac ako 50 kg cestovín.

2. Aby sme sa pri ich jedení nenudili a nikdy sa ich neprejedli, ich chuť neurčuje iba *kvalita surovín* ale aj ich *tvar*. Každý tvar cestovín dokáže v ústach vyvolať iný zmyslový vnem...

PASTA BELLISSIMA!



TOĽKO DRUHOV..



Vyznať sa v ich rozmanitosti je hotová veda.

Spaghetti, penne, fusilli,

farfalle, tagliatelle,

pappardelle, fiori,

corali, cannelloni,

rigatoni, oriechcette,

ravioli, bucatini,

vermicelli....

Kvalitu cestovín

ovplyvňuje najmä:

1. **Použitá múka** – čím vyššie je zastúpenie bielkovín (proteínov), tým sú kvalitnejšie.
2. **Spracovanie**- pórovité, drsnejšie a hrubšie cestoviny sú znakom kvality.
3. **Spôsob sušenia**- sušenie pri nižšej teplote dlhší čas im prospieva, aj vďaka tomu sa cestoviny nerozvaria.

Cestoviny podľa múky

Najčastejšie sa používa múka pšeničná či ražná, ale poznáme aj iné možnosti...

Ak sa do cestovín z pšeničnej múky nepridá vajce, sú označené ako bezvájecné.

1. **Špaldové** – špalda je druh pšenice.

Oproti klasickej pšenici je špalda stráviteľnejšia a svojím zložením posilňuje imunitný systém. Má mierne orieškovú chuť a ak sa použije jej celozrnná verzia, majú cestoviny aj tmavšiu farbu.

2. **Celozrnné-** vyrábajú sa najmä z celozrnnnej pšeničnej múky. Pri výrobe múky je zomleté *celé zrno*, takže takéto cestoviny sú pre nás omnoho výživnejšie.

3. **Pohánkové-** sú prirodzene bezlepkové, teda vhodné aj pre ľudí s celiakiou. Pohánka je tzv. superpotravina- obsahuje cenné minerály aj vitamíny, má výraznejšiu orieškovú chuť.

4. **Amarantové-** amarant je taktiež prirodzene bezlepková surovina.

Obsahuje veľa dobrých látok pre náš organizmus. Má mierne horkastú chuť, preto sa pri príprave cestovín používa v kombinácia s inými druhmi múky.

5. Strukovinové- na výrobu takýchto cestovín sa používa stopercentná múka z fazule, hrachu či červenej šošovice. Neobsahujú lepok. Sú veľmi výživné, pretože majú v sebe mnoho minerálov a vitamínov. Šošovica má zo všetkých strukovín najviac bielkovín, zároveň obsahuje veľa vlákniny a málo tukov.

Z čoho a ako sa cestoviny vyrábajú?

- ❖ Ako už bolo spomenuté,
základom každej cestoviny je

múka

(prípadne strukovinová múka),

potom

voda,

no a v prípade, že ide o vaječné
cestoviny, tak určite aj

vajcia.

- ❖ Následne sa v špeciálnom stroji cesto premiešava.
- ❖ Keď je cesto spracované, prichádza na rad tvarovanie. Cesto sa pretláča cez maticu stroja a vznikajú tak cestoviny rôznych tvarov.
- ❖ Tie sa potom rovnomerne vrstvia na sitá a sušia v sušiarni.
- ❖ Keď sú cestoviny usušené, balia sa do obalov s predpísanou potlačou.

Ako ich variť? Predsa al dente....

Inšpirujme sa talianskou kuchyňou a varme cestoviny „al dente“, po slovensky „na zhryz“. Skutočne to má niečo do seba. Ak sa uvaria týmto spôsobom, potom sú ľahšie stráviteľné a majú nižší glykemický index. To znamená, že energiu do organizmu uvoľňujú postupne a dlhšie tak ostávame syti.

Takto uvarené cestoviny sú síce tvrdšie, ale už nie sú surové.

Lekcia varenia cestovín

- Na varenie je potrebný dostatočne veľký hrniec. Ak ich varíte v malom množstve vody, aj tie najkvalitnejšie sa začnú lepiť !
- Soľ pridajte do vody až vtedy, keď začne vriieť. Potom ich už viac nesoľte, lebo po uvarení už nie sú schopné do seba absorbovať soľ.
- Do vody nepridávajte olej. Ak by ste tak urobili, cestoviny by už neboli schopné „popiť“ omáčku.

- Počas varenia cestoviny priebežne premiešavajte, aby sa nezlepili. Varte na silnejšom ohni celý čas odkryté.
- Ak budete k cestovinám podávať aj omáčku, počas varenia odoberte trošku vody, v ktorej sa cestoviny varili. Môžete ju tak použiť na zjemnenie, či zriedenie omáčky. Tým sa ešte viac prepoja chute jedla.
- Uvarené cestoviny neoplachujte. Odstránili by ste ich chuť a schopnosť viazať na seba omáčku.

A teraz naspät' k tým strukovinovým

- Varia sa podobne ako klasické cestoviny. Ich nevýhodou môže byť, že sa nedajú používať na sladko.
- Hodia sa ako príloha k mäsu, alebo so zeleninou, pestom či do šalátov.

