Těstoviny jsou zdravé!



Kde se vzaly těstoviny?

Země, kde si bez těstovin skutečně život vůbec neumí představit, je samozřejmě Itálie. Podle některých pramenů je sem **Marco Polo koncem 13. století dovezl z Číny**, kde (vyrobené z rýžové mouky) je mají také ve velké oblibě.

Tuto teorii však na hlavu staví zmínka ve známé knize Římana Apicia již z 1.století našeho letopočtu, kde je popisována příprava sekaného masa nebo ryb obložených těstovinami. Nicméně bývaly spíše ozdobou tabulí bohatých vrstev.

Základním jídlem i pro ty nejchudší se staly až v 18. století, kdy byl vynalezen lis na těstoviny a začalo se pěstovat větší množství speciální semolinové pšenice. Ta obsahuje hodně lepku, který v těstovinách funguje jako pojivo (nemusí se tedy do těsta dávat vejce).

Jak je uvařit? Na skus!

Těstoviny se **vaří v nadbytku osolené a vroucí vody**. Počítejte tedy s tím, že **na 100 g těstovin je třeba do varu uvést asi 1,5 litru vody!** V okamžiku, kdy se těstoviny vhodí do vroucí vody, voda přestane vřít. V zájmu co nejlepšího výsledku proto **zvýšíme na chvíli příkon energie na maximum, pak ho zase stáhneme tak, aby voda vřela mírným klokotem**. Dobře **promícháme**, aby se jednotlivé kousky neslepily.

Správná **doba vaření bývá uvedena na obalu**, ale přece jen je **lepší těstoviny ochutnávat**. Jakmile jsou **“al dente” neboli na skus (znamená to, že se sousto v ústech hned nerozpadne, ale jakoby “zapruží” mezi zuby)**, co nejrychleji je **slijeme**, aby dále neměkly vlastní teplotou. Pokud jsou podávány ihned, nemusíme je proplachovat.

A věděli jste, že **podávat přílohy uvařené na skus, není pouze výhodné kvůli zachování jejich chuťových vlastností?** Dietologové to doporučují **také kvůli nižšímu glykemickému indexu výsledného pokrmu**. Díky němu vám pocit sytosti vydrží mnohem déle, než když se cukrová křivka v krvi zprudka vyšvihne a stejně rychle také spadne dolů. A to už se přece vyplatí pohlídat minutovník, nemyslíte?

Těstoviny jsou zdravé

Lidé z jižní Evropy, kteří s těstovinami vstávají a lehají, netrpí tak často jako my srdečními chorobami. Každý Ital vám potvrdí, že **těstoviny zocelují tělo a jiskří ducha**. Mají sice vysokou energetickou hodnotu, ale nízký glykemický index, takže dodávají energii a přitom nezatěžují inzulínový aparát. **Vyhledávají je proto sportovci**, kterým dodávají energii, ale jsou také mnohem vhodnější pro diabetiky než brambory nebo knedlíky.

Hodí se výborně i pro ty, kteří zápasí s váhou. Ovšem jen v úpravě, která sama není kalorickou bombou – tedy **například doplněné rajčaty, cuketami, olivovým olejem a bazalkou**. Pokud je přelijeme smetanovou omáčkou, jídlo se bohužel kaloriemi jen hemží.

Vyzkoušejte naše těstovinové recepty!

Všechny naše recepty na těstoviny najdete ZDE