

## Těstoviny

Na italském trhu existuje na 400 druhů **těstovin** (*pasta*), které se od sebe liší tvarem, délkou, povrchem nebo velikostí. Můžeme je v zásadě rozdělit na těstoviny krátké- *pasta corta* , těstoviny dlouhé - *pasta lunga* ) a speciální - *pasta speciale* . Do krátkých těstovin řadíme např. *penne* (duté, šikmo řezané), *quadretti* (naše flíčky), *chifferi* (kolínka), *pipe* (velká kolínka), *fusilli* (vřetena), *conchiglie* (mušle), *farfalle* (motýlci), mezi dlouhé těstoviny patří *spaghetti*, *spaghettini*, *maccheroni*, *vermicelli*, *bucatini* , do speciálních např. *minestrone* (nejrůznější drobná zavařka do polévek, jako např. *alfabeto*, *orzo*, *occhi di lupo*, *pernicette*, *stelline* ) nebo *lasagne* (široké nudle), tzv. *nidi* (nudle různých šířek, ve tvaru hnízda, např. *tagliatelle*, *tagliolini*, *capelli d'angelo* ) a různé těstoviny plněné masem, sýrem nebo zeleninou, jako *tortellini*, *ravioli* nebo *agnolotti* . Povrch těstovin je rýhovaný (např. *penne rigate* ) nebo hladký (např. *ditali lisce* ). V rodinných restauracích, které nabízejí domácí kuchyni (*la cucina casalinga*), se velmi často vyrábějí těstoviny ručně. Do těstovin se někdy přidávají i různé bylinky nebo zelenina, takže výsledný produkt je nejen ochucený ale i barevně odlišný (např. paprika nebo mrkev zbarví těstoviny do červena, špenát do zelena, setkáte se ale i s černými těstovinami zbarvenými tekutinou ze sěpií).

**Energetická hodnota 100 g těstovin je 350 kalorií** , takže porce těstovin je kaloricky shodná s plechovkou Coca-Coly nebo dvěma deci bílého vína. Zajímavé je složení těstovin, které obsahují ze 65 % vodu, 19 % proteinů (bílkovin), 10 % tuků, 5 % minerálních solí a 1 % karbohydrátů – složení téměř shodné s modelovým procentuálním složením lidské potravy, které doporučují všichni odborníci na výživu. Těstoviny spolu se zeleninou, luštěninami, ovocem a dobrým olivovým olejem tedy tvoří základ zdravé výživy, nazývané obecně „*la dieta mediterranea*“, tj. středomořská dieta. Jde o typické středomořské zemědělské produkty a jejich deriváty, a je doporučována předními světovými odborníky jako prevence před nejrůznějšími civilizačními chorobami, jako jsou rakovina, infarkt myokardu či jiné kardiovaskulární nemoci. Tuto skutečnost pochopili velmi dobře především v USA, které se dostaly během posledních šesti let ve spotřebě těstovin na čtvrté místo na světě (pro srovnání: Itálie 28 kg/osobu, USA 9 kg/osobu).

Těstoviny se vaří ve slané vodě (vodou rozhodně nešetřete, na 100 g těstovin se doporučuje 1 litr vody) zhruba po dobu, která je uvedena na obalu. Na úplný závěr je však nutné pohlídat, aby těstoviny nebyly příliš měkké. Italové vaří těstoviny „*al dente*“, tj. volně přeloženo „na skousnutí“ – uprostřed zůstávají maličko nedovařené. Jsou nejen chutnější, ale současně je to velmi důležité proto, že italské těstoviny se často ještě zapékají. Na míchání těstovin používáme zásadně jen dřevěnou vařečku, nikdy ne kovovou lžící.