



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 23. 10. 2023 | reakce Vím, co jím

Rádce spotřebitele: Průvodce světem těstovin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Radce-spotrebitele:-Pruvodce-svetem-testovin__s10010x20671.html

V tomto týdnu oslavíme Světový den těstovin. Ten připadá každoročně na 25. října, a to už od roku 1995, kdy se na něm dohodli odborníci z celého světa v rámci těstovinového kongresu. Od té doby můžeme v tomto říjnovém dnu vzdávat hold jedné z nejuniverzálnějších potravin, která se těší celosvětové oblibě. A proto jsme pro vás připravili Průvodce světem těstovin, kde se o této surovině dozvíte vše od A do Z.



Náš kompletní Průvodce světem těstovin najdete v [Testech a analýzách potravin](#). A proč stojí za to si ho přečíst? Ochutnávku přinášíme níže.

Těstoviny patří celosvětově k velmi oblíbenému pokrmu. A není se čemu divit,

plusů mají totiž hned několik:

- mají dlouhou trvanlivost,
- jejich příprava je snadná,
- existuje nespočet způsobů, jak je připravit,
- jsou relativně levné,
- chutnají skoro každému.

Řadí se mezi lehce stravitelné potraviny a můžete je skutečně použít jako přílohu, zavářku do polévek nebo hlavní chod. Můžete je zapékat, používat do salátů.

Je potřeba si však uvědomit, že těstoviny **samy o sobě nejsou plnohodnotným pokrmem**, to z nich dělají až ostatní přidané suroviny (zelenina, olej či jiný tuk, zdroj bílkovin v podobě masa, sýra, vajec atd.).

Oblíbenost těstovin dokazuje i roční spotřeba, která se u nás pohybuje kolem **8 kg na osobu**. A i když je to poměrně hodně, na Italy zdaleka nemáme. Tamní spotřeba totiž činí celých 30 kg na osobu a rok.

--> RÁDCE SPOTŘEBITELE - PRŮVODCE SVĚTEM TĚSTOVIN

Kolik těstovin je tak akorát a jak je připravit?

Za standardní porci se v restauračních (či nemocničních) podmínkách považuje **180-200 g vařených těstovin**, v případě redukčních diet to je 100-150 g.

Příprava těstovin je poměrně jednoduchá. Těstoviny je třeba vařit ve větším množství vody, jelikož během vaření podstatně zvětší svůj objem. Pokud mají těstoviny k dispozici málo vody, shlukují se a snadno se slepí, jelikož malé množství vody nedokáže pojmout takové množství škrobu.

- Zkuste se držet jednoduše zapamatovatelného pravidla **1-10-100 neboli na 1 l vody 10 g soli a 100 g těstovin**.

V rádci spotřebitele prozradíme víc

Mnohem více informací se o těstovinách dozvíte v našem přehledném Rádci spotřebitele, kde jsme se mimo jiné podívali na druhy těstovin a konkrétní vzorky produktů, dále na význam těstovin ve výživě i na technologii výroby, ale

přečtete si i něco málo o historii těstovin a něco více o jejich přípravě.

--> RÁDCE SPOTŘEBITELE - PRŮVODCE SVĚTEM TĚSTOVIN

Zdroj obrázku v textu: Shutterstock.com

[test potravin těstoviny](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz