



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O výživě](#) 6. 6. 2013 | jra

Tipy pro nákup těstovin

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Tipy-pro-nakup-testovin_s10010x7767.html

Spotřeba těstovin u nás rok od roku stoupá. Proto vám přinášíme pár tipů, která oceníte při jejich výběru v obchodě.



Udává se, že existuje asi **600 druhů těstovin**. K jejich výrobě se používá vedle vody zejména pšeničná krupice, ale vyrábí se také speciální druhy těstovin z jiných druhů mouky – rýžové, kukuřičné, amarantové nebo pohankové. Součástí těstovin může být také vejce a další přísady jako bylinky, koření nebo zeleninové extrakty.

Přednost dejte semolině

Semolina je pšeničná krupice umletá z **tvrdozrnné pšenice** (*Triticum durum*). Tato pšenice se pěstuje v Rusku, Ukrajině, USA, Kanadě, Argentině, Austrálii a Itálii a oproti u nás hojně pšenici obecné (*Triticum aestivum*) obsahuje vyšší podíl lepku. A právě tento fakt se projevuje na vyšší kvalitě semolinových těstovin.

- Díky vyššímu obsahu lepku má semolina **nižší glykemický index**.
- Více lepku rovná se **vyšší podíl bílkovin** v těstovinách.
- Lepek dodává **těstu pružnost a lepivost**, proto se semolinové těstoviny nerozvaří.
- Semena tvrdé pšenice mají žlutý endosperm, proto mají semolinové těstoviny **krásnou žlutou barvu** a nemusí se barvit kurkumou, ani se do nich nemusí přidávat vejíčka.

Lepek neboli gluten

Směs dvou bílkovin, gliadinu a gluteninu. Tyto proteiny se nacházejí společně se škrobem v semenech některých obilnin – pšenice, žita, ječmene a jiných.

Pokud budete vybírat těstoviny v obchodě, na obalu by měly být vždy uvedeny údaje o složení. Zajdete-li do italského obchůdku s originálními baleními, hledejte nápis "Pasta di semola di grano duro". Nejvyšší italské těstoviny mají dokonce na obalu uveden celý rodokmen pšenice a jejího zpracování. Průměrný obsah základních nutrientů 100 gramů semolinových těstovin vypadá asi takto: 1,5 g tuku, 13 g bílkovin a 71 g sacharidů. Obsah vlákniny bývá v rozmezí 3–4 g.



Těstoviny s přísadami a nutriční hodnoty

Pro vizuální a chuťové účely se do těstovin začaly míchat různé **přídavné látky**. Těstoviny se dle legislativy sice nesmí barvit, ale k jejich dobarvení se používají přírodní látky, které jsou deklarované jako chuťové přísady. Nejčastěji se tak používá šťáva, protlak nebo koncentrát ze špenátu, mrkve, rajčat, červené řepy, dále pak třeba různá koření jako již zmíněná kurkuma.

Zajímavým případem jsou **černé těstoviny**, které jsou obarveny **výtažkem ze sépie**. Výtažek dodává těstovinám lehké aroma a specifickou barvu. Nutričně tyto různé látky nepřinášejí těstovinám žádný bonus, protože jejich zastoupení je kolem 1 až 3 %

Běžné pšeničné těstoviny obsahují pouze malé množství minerálních látek.

Z nutričního pohledu jsou proto zajímavější celozrnné těstoviny poskytující **vyšší obsah vlákniny**. V našich obchodech nejčastěji narazíme na těstoviny z celozrnné pšeničné či žitné mouky. Například na 100 g žitných celozrnných spirálek od firmy Ekotrend Myjava připadá obsah vlákniny 13,3 g.

Na obalech některých výrobků však **údaj o obsahu vlákniny chybí**. Lze jej však odvodit dle použité mouky. Například celozrnná žitná mouka obsahuje ve

100 g přibližně 22 g vlákniny, celozrnná pšeničná zase 12 g. Na trhu můžete také narazit na těstoviny z hrubé pšeničné mouky, které byly obohacené o jemně mleté **pšeničné otruby** v celkovém poměru směsi 82 % hrubá mouka ku 18 % mletých otrub.

Těstoviny z jiných obilnin a pseudoobilnin mívají z hlediska obsahu vitamínů, minerálních i dalších cenných látek lepší složení. Na druhou stranu zase více či méně postrádají klasickou „těstovinovou“ chuť. Jiná situace nastává pak u plněných těstovin. Zde obsah živin přirozeně závisí také na složení náplně, která je nejčastěji zeleninová, sýrová nebo ji tvoří různé směsi s obsahem masa.

O těstovinách jsme natočili i video, tak se na něj klidně ještě jednou podívejte!

Copyright © 2025

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