magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 9. 2013 | beda

Jak na domácí těstoviny?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-na-domaci-testoviny__s10010x7914.html

Recept na domácí těstoviny je velmi jednoduchý. Stačí jen kvalitní mouka, vejce, olivový olej a voda. Mouka je zásadní složka těstovin, proto opravdu velmi závisí na jejím výběru. Jaká je ta správná mouka a jaké jsou její výhody?

Většina z nejčastěji prodávaných těstovin je vyrobena z hladké pšeničné mouky. **Z nutričního hlediska jsou ale mnohem lepší těstoviny z mouky z tvrdé pšenice - tzv. semoliny.** Díky vyššímu obsahu lepku má semolina **nižší glykemický index**. Mouka z tvrdozrnné pšenice má nejen **lepší nutriční hodnoty**, ale také nevyžaduje další dobarvování, tedy pokud si chcete doma vyrobit krásné žluté těstoviny. **Dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.** ještě upřesňuje, že „obsah vlákniny, vitaminů (především B skupiny) a minerálních látek záleží na stupni vymletí mouky."

Co přidat do těsta?

"K výrobě těstovin se používá zejména pšeničná krupice, ale vyrábí se také speciální druhy těstovin **z jiných druhů mouky (například rýžové, kukuřičné, amarantové nebo pohankové)**. Součástí těstovin mohou být také různé **bylinky,** vejce, koření, zeleninové extrakty," doplňuje **nutriční terapeutka Veronika Jirkalová**.

Doma si můžete i poměrně snadno určit, **jakou barvu budou vaše těstoviny mít**. Kromě klasické žluté barvy, si přidáním dalších ingrediencí vyrobíte těstoviny barevné - zelené se špenátem, načervenalé s rajčatovým protlakem, do černa se sépiovým inkoustem nebo jednoduchým přidáním pepře získat na těstovinách viditelná tmavá zrníčka. Kromě barvy dodáte přidáním různých

ingrediencí těstovinám i specifickou chuť. Při výrobě těstovin z běžné hladké pšeničné mouky se pro dosažení žluté barvy přidává do těsta kurkuma, to například u semolinových těstovin není potřeba.

Největší podíl vlákniny mají těstoviny celozrnné

“**Nejzajímavější z nutričního hlediska jsou jistě těstoviny z mouky celozrnné** (u nás nejčastěji z mouky celozrnné pšeničné nebo žitné), které obsahují **nejvyšší podíl vlákniny**. K dalšímu navýšení obsahu vlákniny můžeme dojít také tím, když do těstovin přidáme **jemně mleté pšeničné otruby**,” uvádí Jirkalová. Pro celozrnné těstoviny je nejčastější používaná pšeničná celozrnná mouka, špaldová celozrnná mouka nebo mouka grahamová, je však možné využít i jiné druhy.

Recept

Ingredience
300 g semolinové mouky, 3 vejce, 3 lžíce vody, 1 lžíce olivového oleje

Postup
Vsypte mouku do velké mísy a uprostřed udělejte důlek. Do důlku rozklepněte vejce a přidejte vodu, olej a důkladně rozmíchejte. Smíchejte vytvořenou směs s moukou až se začne tvořit těsto. Propracujte těsto rukama na pomoučeném vále až je pěkně vláčné. V případě potřeby přidejte mouku nebo vodu. Nechte těsto 30 min. odpočinout při pokojové teplotě zabalené do potravinové fólie. Tímto je připraveno těsto a můžeme přejít k vytváření těstovin.
Těsto můžete zpracovávat ve strojku na těstoviny/nudle nebo se pustit do ručního hnětení. Těsto rozdělíte na půl a pomoučněným válečkem obě půlky směrem od sebe rozválíte na podlouhlé placky o výšce asi 3 milimetry. Těstem vždy po několika tazích válečkem lehce pootáčíte. Pláty těsta znovu pomoučíte a přeložíte na poloviny. Ostrým nožem nakrájíte nudle v šířce, kterou potřebujete.

Tip: **Celozrnná varianta** - místo 2/3 semoliny přidejte hladkou celozrnnou mouku.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz