

## Druhy cestovín

Cestoviny majú svoje dlhé dejiny zakotvené vo Východnej Ázii, kde predstavovali hlavnú potravinu. Prvé cestoviny sa do Európy (Talianska) dostali vďaka známemu cestovateľovi, benátskemu kupcovi menom Marco Polo. Z Číny priviezol rezance z ryžovej múky, tie si však mimoriadnu obľubu nezískali. Až keď ich začali miestni pekári pripravovať z pšeničnej múky, začala pasta (v taliančine názov pre cestoviny) víťazné ťaženie a stala sa národným jedlom.



### Najznámejšie tvary cestovín:

- AGNOLOTTI** – cestovinové taštičky plnené mäsom, zeleninou alebo sladkou náplňou,
- CANNELLONI** – zrolované závitky veľkosti zemiakovej placky plnené ľubovoľnou plnkou,
- CAPPELLETTI** – plnené cestoviny na spôsob raviol v tvare malej čapice,
- CONCHIGLIE** – naše mušličky,
- DITALI** – cestoviny podobné kolienkam,
- FARFALLE** – rezance stočené do mašličiek,
- FETTUCCINE** – trojvaječné až päťvaječné tenké rezance,
- FUSILLI** – cestovinové zvitky,
- LASAGNE** – široké a dlhé pásy vykrajované z rezancového cesta,

- LINGUINE** – sú prechodom medzi špagetami a lasagnami (sú širšie ako špagety ale užšie ako lasagne),
- LASAGNETTE** – široké rezance,
- LIMONCINI** – malé fliačky podobné rybím šupinám či pásikom citrónovej kôry,
- MACCHERONI** – naše makaróny,
- RAVIOLI** – malé plnené cestovinové taštičky,
- SPAGHETTI** – naše špagety,
- TORTELLINI** – drobné plnené cestovinové „prstienky“,
- VERMICELLI** – naše polievkové rezance.

Základné suroviny na výrobu cestovín sú múka (pšeničná) a voda. Cestoviny môžu byť bezvaječné, jednovaječné, dvojevaječné aj viacvaječné. Sú bohatým zdrojom sacharidov. Cestoviny z celozrnej múky obsahujú navyše minerály a vitamín B. Vaječné obsahujú aj vitamín A.

Tradičné slovenské cestoviny sú pirohy, ktoré môžu byť plnené sladkou či slanou plnkou.

Cestoviny varíme v dostatočnom množstve osolenej vody, nikdy nie až do mäkka, ale "al dente", čiže na skus (pri zahryznutí trochu tvrdé). Cestoviny varené al dente sa v tele rozkladajú pomalšie ako cestoviny varené až do zmäknutia. Monosacharidy sa uvoľňujú pozvoľnejšie a pri ich konzumácii nedochádza k výkyvom hladiny glukózy. Cestoviny, ktoré použijeme ako prílohu alebo hlavný pokrm, pomastíme maslom alebo olejom, najlepšie olivovým, aby sa nezlepili, pre zlepšenie chuti posypeme strúhaným syrom. Dlhšie varíme priemyselne vyrobené cestoviny, kratší čas domáče.

