

Cestoviny – obľúbená zložka potravy

Cestoviny patria medzi ľahko stráviteľné potraviny. Hlavnými surovinami na ich výrobu sú mlynské obilné výrobky, hlavne z pšenice, a pitná voda. Majú výbornú sýtiacu funkciu a mnohostranné použitie (do polievok, ako príloha alebo ako hlavné jedlo). Vyrábajú sa v mnohých tvaroch a veľkostiach. Poznáme cestoviny sušené, ktoré sa po tvarovaní usušia na vlhkosť nižšiu ako 13 % a ich výhodou je dlhá trvanlivosť. Cestoviny, ktoré majú vlhkosť medzi 20 a 30 % sú nesusušené. Skladujú sa pri teplote do 10 °C a ich trvanlivosť je v porovnaní s cestovinami sušenými, omnoho kratšia.



Prvá známa zmienka o cestovinách pochádza už z konca 13. storočia. Marcom Polom boli pripravené prvé ryžové cestoviny, ktoré priviezol z jeho cesty po Ázii. Avšak nám dnes dobre známe cestoviny, rezance zo pšeničnej múky, pochádzajú z Talianska. Základné suroviny pre výrobu sú múka a voda.

Ďalšie rozdelenie cestovín je na vaječné a bezvaječné. Pri výrobe vaječných cestovín je okrem mlynských výrobkov použité aj vajce. Najznámejšie a najviac využívané v kuchyni sú cestoviny z pšeničnej múky. Ďalej sú známe aj cestoviny z celozrnej múky, ktoré obsahujú vlákninu. Tá plní významnú úlohu v zažívacom trakte človeka. Semolínové cestoviny sa vyznačujú vysokým obsahom bielkovín a vďaka svojmu nízkemu glykemickému indexu sú odporúčané pre osoby so zvýšeným

telesným výkonom. Farebné cestoviny získavajú farbu zafarbením špenátom (u zelených druhov) alebo paradajkovým pretlakom (u červených). Poznáme rôzne druhy a tvary cestovín, ktoré sa neustále rozširujú. Momentálne je známych viac ako 300 rôznych tvarov cestovín po celom svete.

Výhody cestovín:

1. zdraviu prospešné – sacharidy, bielkoviny, voda, minimálny obsah tuku, minerálne látky, vitamíny,
2. nízky glykemický index,
3. ľahko stráviteľné,
4. nevaječné druhy neobsahujú žiadny cholesterol,
5. rýchla a jednoduchá príprava,
6. dlhá doba trvanlivosti,
7. cenovo nenáročné,
8. rôzne spôsoby prípravy jedál.

Cestoviny je vhodné podávať s inými druhmi potravín. Najlepšia je ich pripraviť spolu so zeleninou alebo mäsom, rybou a morskými plodmi, syrom a podobne. Pre spotrebiteľov je na obale cestovín uvedený návod na ich správnu prípravu. Pri varení je potrebné rešpektovať odporúčaný čas varenia. Skladujú sa v suchu, v dobre uzatvárateľných obaloch.

