

Al dente



FOTO: ICE

Nepředsevzali jste si náhodou v kalném novoročním ránu, zmoženi jídlem a pitím, že letos přibrzdíte a už nebudete považovat svět jenom za jeden krásný jídelní a nápojový lístek? Většina novoročních předsevzetí nemá sice dlouhého trvání, avšak dejme si alespoň v prvním letošním čísle pohov a podívejme se jenom tak namátkou, co zajímavých variací například nabízejí takové vesměs podceňované obyčejné těstoviny.

Vzhledem k „nabouraným“ játrům a žlučníkům vynecháme tentokrát recepty, které změní i zdánlivě nevinné mnohotvaré výrobky připra-

vené především z vody a mouky v kalorické a cholesterolové bomby. Ono totiž zdaleka ne vše, co pochází ze Středomoří, má punc toho jediné správného a opravdu zdraví prospěšného stravování. Půjde tedy tentokrát o exkurzi doslova „al dente“, tedy na skus. Což je jinak italský výraz pro správně uvařené těstoviny, ale i další potraviny, které se v našich končinách vesměs podávají bohužel pře-vařené až rozvařené.

Mistři – Italové

Uznávanými světovými mistry ve výrobě, přípravě a podávání těstovin jsou bezesporu Italové. Díky jejich mi-

graci i rozvoji turistiky se obliba těstovinových jídel rozšířila po zeměkouli. A tak už i u nás víme, že to nejsou jenom známé špagety, „školně-jídelní“ šunkafleky a kolínka s rajskou.

Všestranné těstoviny

V Itálii se těstoviny při obědě podávají většinou jako první a ne hlavní chod. Nemusí jich být vrchovatý talíř, protože po-

tom nemůže být o nějaké střídmé dietní krmi ani řeč. Ono totiž sníst kyblík dietních těstovin má na tělesnou váhu strávnicka stejný účinek jako dát si kus prorostlého vepřového. Těstoviny jsou nejenom levné, ale hlavně univerzální. Můžete je s chutí jíst jenom zakápnuté kvalitním olivovým olejem. Hodí se k zelenině, všem druhům mas, rozličným sýrům, houbám, rybám a jiné mořské havěti i bylinkám. Doplnit se dají nespočtem omáčkových variací. Můžete je plnit, zapékat i dusit. Na severu Itálie je vaří hlavně v čerstvé podobě, na jihu sušené tak, jak je známe u nás. Důležité při jejich přípravě je od-

