

Pasta e basta!

Deset zásad pro přípravu těstovin



FOTO: JAN ŠILPOCH

Titulek jsem si vypůjčil z jídelníčku pražského hotelu Hilton, který pod stejným názvem pořádá Dny italských specialit, které i pro nás připravil šéfkuchař z Cafe Bistro Erminio Melle. V překladu znamená Pasta e basta zhruba „těstoviny a dost“, v širším slova smyslu titulek naznačuje, že můžete jíst těstoviny a už nic jiného nepotřebujete. Samozřejmě jde o ty nejrozhodivnější trubky, roury, kolínka, špagety, nudle široké, úzké, tenké i tlusté, těstoviny ve tvaru motýlků, spirál, prstýnků, klubek nití či mušlíček se stejně početnými variacemi příloh a omáček.

S postupnou změnou stravovacích návyků se těstoviny stá-

vají ve stále větší míře součástí naší stravy. I k nám dorazila takzvaná dieta mediterranea, která v posledním desetiletí vyrazila z rodné Itálie a ovládla světovou kuchyni. Kdo by však čekal jenom jídla lehká a zdravá, bude zklaman. I těstoviny lze připravit díky tučným sýrovým omáčkám a přílohám, kde nechybí špek a tučné uzené, jako kalorickou bombu. Ostatně i když spořádáte kýbl špaget ochucených pouze zaručeně dietními rajčaty a olivovým olejem, odkulíte se od stolu také bohatě naplnění po okraj.

Dnes už jsou v obchodech k dostání desítky nejrůznějších druhů těstovin všemožných tvarů, velikostí, barev a kvality. Ne vždy jsou ty nejdražší nej-

lepší. Dobrá restaurace s těstovinami se pozná i podle toho, že si připravuje těstoviny vlastní. Největší chyby, které řadu jedlíků od požívání těstovin odrazuje, se děje při jejich přípravě. Většina je doma i v restauracích rozvařená. Hlavní zásadou je těstoviny vařit pouze do stadia al dente, tedy pružné na skus, což je stadium, kdy není těstovina už tvrdá, ale ještě je pevná a ne oslizle rozvařená.

S šéfkuchařem hotelu Hilton Erminio Mellem jsme sestavili desatero, které by vám při přípravě těstovin „po italsku“ mělo pomoci.

1. Nešetřete vodou při vaření. Na půl kila těstovin by v hrnci měly být tři až čtyři litry vody.

2. Příprava bude rychlejší, když vodu osolíte, až když vře, protože osolenou vodu přivedete do varu pomaleji.

3. Těstoviny dávejte do hrnce teprve v okamžiku, kdy v něm voda bouřlivě vře, a lehce je promíchejte, aby se neuchytily u dna.

4. Nelámejte před vložením do hrnce špagety ani jiné dlouhé těstoviny. Ve vřící vodě rychle povolí a nechají se do vody lehce zasunout.

5. Nebojte se bezvaječných těstovin. Pokud jsou skutečně kvalitní, předčí tzv. vaječné, kde je mnohdy stejně jenom jedno vejce na x kilogramů těsta. Musíte však koupit kvalitní značku.

6. Při delší vaření se většinou můžete držet návodu. Řiďte se však heslem důvěřuj, ale prověřuj a už tři minuty před stanovenou dobou kontrolujte stav těstovin. V okamžiku, kdy jsou pevné a pružné na skousnutí, je okamžitě odstavte z plotny. Jsou nejenom chutnější, ale také stravitelnější, protože škrob v nich obsažený není rozvařen do lepkavé kaše.

7. Uvařené těstoviny scedte přes cedník a co nejdříve je podávejte. Nesmí oschnout ani vystydnout.

8. Uvařené těstoviny neproplachujte studenou ani teplou vodou.

9. Omáčky musí být připravené ještě před odstavením těstovin z plotny a musíte je co nejrychleji do nich zamíchat. Těstoviny musí být omáčkou nebo přílohou dokonale obaleny. Chybou tedy je, když vám dají kopec těstovin a vedle cmrdnou omáčku nebo přílohu.

10. Při jídle si můžete vymočit lžící nebo nožem. Nesmí u toho však být Ital. Ti pojídají těstoviny jenom vidličkou. ●

LIBOR ŠEVČÍK

libor.sevcik@economia.cz