

V tomto kurzu si připravíme těsto na výrobu domácích italských těstovin.

Nejlepší italské těstoviny se připravují z mouky k tomu přímo určené. Je to italská mouka z tvrdé pšenice s označením „di grano Tenero“ OO a krupice ze semolinové mouky „di grano duro“, která je hrubší mletá a má krásnou žlutou barvu.

Z českých mouk je nejbližší hladká mouka také s označením OO. Semolinová mouka grano duro ovšem český ekvivalent nemá. V obou případech sáhněte po originálu už proto, že těstoviny připravené z mouky z tvrdé pšenice uvaříte vždy al dente. Těstoviny uvařené z italské mouky se nikdy nelepí.

Poměr je zcela jednoduchý 150 gramů mouky grano tenero a 50 g grano duro a dvě střední vejce. Zde obecně platí pravidlo na 100g mouky 1 vejce.

Receptura

<u>Italské těstoviny</u>	2 porce	1 porce gramy	4 porce gramy	10 porcí gramy
hladká mouka 00 grano tenero	150 g	75	300	750
semolinová krupice grano duro	50 g	25	100	250
vejce M	2 ks	60	240	600
celkem	320 g	160	640	1600

Pracovní postup na Italské těstoviny:

Odvážíme 150 gramů hladké mouky a 50g semolinové krupice, vysypeme na vál a doprostřed uděláme důlek. Do něj vyklepneme 2 vejce. Rozšleháme je vidličkou a začneme spojovat vejce s moukou, až začne vznikat těsto. Pokračujeme tak dlouho až jsou suroviny spojené a můžeme začít zpracovávat ručně. Těsto si přidržujeme a dlaní druhé ruky ho tlačíme od sebe, prsty sebereme nebo zpět zarolujeme a opět dlaní tlačíme od sebe. Takto těsto zpracováváme asi 3 – 4 minuty než je pevné a vláčné. Když je těsto zapracované a hladké je nutné, aby si ještě 30 minut odpočinulo. Zabalte ho tedy do potravinové folie a nechejte odpočívat. Můžete ho dát do lednice, kde vydrží 2-3 dny.

Tip

Na začátku můžete také do těsta přidat různé bylinky a tím si ho ochutit. Nebo si ho nabarvíte na červeno protlakem, na zeleno pestem nebo do černa, když přidáte sépiovou barvu. Dá se s tím experimentovat a obzvlášť když rádi zkoušíte nové chutě nebo kvůli dětem.

Zpracování těsta

Po třiceti minutách můžete začít s těstem pracovat. Pokud máte k dispozici strojek na těstoviny, máte vyhráno a pokud ne, chopte se válečku a uvidíte, že i s pomocí válečku lze udělat nádhernou pastu. Myslím, že pokud si domácí těstoviny zamilujete stejně jako já, tak si ten strojek dřív nebo později pořídíte.

Pomoučíme si vál i těsto, to platí i v případě použití strojku, těsto musí být pomoučené. Těsto válíme na dlouhý pás, nadzvedáváme a obracíme, je neuvěřitelně pevné a sametově hladké. Zkontrolujeme výšku těsta, mělo by to být kolem 2 milimetrů. Z takto rozváleného těsta můžeme připravit třeba lasagne, ravioli, tortellini, cannelloni, capellini, tagliatelle, papardele či farfalle a další. Tvarování těstovin se věnuji v samostatném kurzu.

Aby se těsto dobře krájelo, pořádně ho pomoučte, pak zarolujte a příčně krájejte. Začneme jemnějším řezem, kdy vznikají linquine což jsou širší špagety, širší proužky asi 8mm jsou fettuccine, pokračujeme dál tagliatelle asi 12 mm, ještě širší pappardelle kolem 20 -25 mm.

Vaření těstovin

Takto připravené čerstvé domácí těstoviny vaříme asi 2 minut vždy však al dente, tedy na skus. Musíme ochutnat, těstovina by měla být uvnitř lehce nedovařená. Těstoviny scedíme, nikdy neproplachujeme a ihned dáváme do omáčky, kde je necháme ještě 1-2 minuty dojít. Těstoviny se obalí omáčkou a ještě lehce změknu. Prohazujte je nebo míchejte, ale dbejte na to, aby nebyly nikdy suché, pořád musí být omáčkou obalené. Těstoviny z tvrdé pšenice nesmíte nechat nedovařené, protože se to nedá pak jíst a na druhou stranu, když je převaříte, stávají se moc těžké do břicha.

Skladování

Čerstvé těsto můžete skladovat zabalené v potravinové folii 2-3 dny. Při skladování těsto na povrchu lehce ztmavne, ale nemá to na nic vliv. Vždy si uřízněte kolik potřebujete a zbytek ihned zabalte a vraťte do lednice.

Z těsta můžete také vytvořit těstoviny a ty sušit rozprostřené na kuchyňské utěrce nebo pověšené v případě tagliatelle atd. Po důkladném vysušení je uskladněte v uzavíratelné sklenici, kde vydrží i několik měsíců.

Jak je to se smetanovou v těstovinách

Smetana se přidává hlavně do těstovin, které jsou plněné, zejména do těch domácích. Plněné těstoviny byly historicky luxusnější jídlo a smetana patřila také k dražším surovinám. Ostatní těstoviny jako špagety, tagliatelle, farfalle atd., se naopak vaří bez použití smetany. Vychází to tedy z historie, kdy plněné těstoviny byly časově náročnější a používaly se do nich dražší a tedy méně cenově dostupné suroviny a ostatní pasta byla jednoduchá, rychlá a dostupná na přípravu i cenu.

Regionální jídlo má v každém koutu světa svou logiku a vychází z regionálních surovin a zvyků, proto si zaslouží dodržovat původní recepturu, včetně surovin.

Rozdíl mezi naší pšeničnou moukou a italskou semolinovou

Pšeničná mouka světlá

Získává se namletím obroušeného zrna, které je zbavené klíčku a obalových částí zrna. Protože je zrno zbaveno obalu, který obsahuje velké množství živin a mastných kyselin, výživové hodnoty bílé mouky jsou velmi nízké. Hlavně je nízký obsah vlákniny. Tato mouka je ceněná právě kvůli obsahu lepku pro svou schopnost pojít těsto hlavně u pečení chleba i buchet, také na výrobu knedlíků, zahušťování jídel...

Pšeničná mouka Speciál je výborná na výrobu chleba, 00 Extra na pečivo, výběrová se hodí do hladkých litých těst, stejně tak i polohrubá konzumní. Je vhodná na kynuté knedlíky, polévky a zasmažku. Hrubou mouku použijte na noky a vařené knedlíky.

Semolinová mouka

Semolina je tvrdozrnná pšenice. Vyniká vyšším podílem bílkoviny – lepku. Má vyšší nutriční hodnotu, také vyšší obsah minerálních látek. Její velké plus spočívá v nižším glykemickém indexu, než má běžná pšeničná mouka.

Je výborná na přípravu těstovin – protože nemá tendenci se rozvářet, proto se kvalitní těstoviny nikdy nelepí.

Poznámky: