

## Porady kulinarne

Wybierając makaron na sklepowej półce warto zwracać uwagę na jego jakość. Makarony czołowych polskich producentów są świetnej jakości i zapewnią nam udane gotowanie.

---

Podczas zapiekania lasagne lub cannelloni najlepszym sposobem, aby nie wysuszyć potrawy, jest wstawienie na dolną półkę w piekarniku naczynia wypełnionego wodą. Parująca woda sprawi, że danie zachowa odpowiednią wilgotność.

---

Gotując wodę na makaron, należy pamiętać, by posolić ją dopiero, gdy będzie wrząca. Posolona wcześniej woda potrzebuje więcej czasu, aby się zagotować.

---

Podczas przygotowywania potraw z makaronem pamiętaj, by ugotowanego makaronu nie podgrzewać już z sosem na patelni. W takim wypadku makaron może się rozgotować. Sos musi być na tyle gęsty, by od razu oblepił ugotowany makaron.

---

Przechowuj makaron i inne produkty zbożowe w suchym, chłodnym i najlepiej ciemnym miejscu. Po otwarciu paczki zaś w czystych, suchych i szczelnych słojach. Zwracajmy uwagę na termin przydatności do spożycia.

---

Makaron nie powinien się tłoczyć w garnku. Najlepiej 100 g makaronu ugotować w 1l wody, zaś do gotowania 400 g produktu wybrać większy garnek i ok. 4 l wody. Makaron będzie się swobodnie poruszał, równo się ugotuje i się nie poskleja. Warto pamiętać także, aby go mieszać podczas gotowania.

---

Dania z makaronu należy podawać w podgrzanych głębokich talerzach. Danie nie wystygnie przedwcześnie i zachowa pełnię smaku.

---

Nasze babcie dodawały do gotującego się makaronu odrobinę oleju lub oliwy. Kiedyś zapobiegało to sklejanemu się makaronu, dziś nie jest to konieczne, bo jakość makaronów jest zdecydowanie lepsza. Nie można jednak zapomnieć o mieszaniu makaronu podczas gotowania.

---

Nie zawsze powinniśmy hartować makaron po ugotowaniu zimną wodą, gdyż wtedy słabiej będzie chłonał sos i aromaty z dodatków. Proces ten jest wskazany, jeśli makaron będzie składnikiem sałatki bądź zupy.

---

Gotując makaron spaghetti wstaw go pionowo do garnka rozkładając go na ściankach, sam wsunie się do garnka i nie poskleja się.

---

Nie należy zbyt długo gotować makaronu, aby nie tracił jego dobrego smaku i składników odżywczych. Lepiej pozostawić makaron jędrnym i lekko twardym lub wyłączyć gaz i pozwolić mu „dojść” pod przykrywką w celu zachowania jego cennych składników.

## Porady żywieniowe

Makarony, obok innych produktów zbożowych, stanowią idealne źródło węglowodanów złożonych. Ze względu na różnorodność ich kształtów i koloru nadają się do wszelakich potraw, ciepłych i zimnych, wytrawnych oraz na słodko. Dzięki temu nasz jadłospis będzie urozmaicony, a my łącząc makaron z różnymi dodatkami, dostarczymy organizmowi różnorodnych składników, które są dla nas niezbędne.

---

Makarony są cennym produktem, idealnym na co dzień, ale także w trakcie diety. Dzięki odpowiedniej zawartości węglowodanów złożonych, pozostawiają na długo uczucie sytości, co pozwala ograniczyć ilość spożywanego jedzenia. Nie jest prawdą, że są tuczące. Dania makaronowe łączone z warzywami, to świetna propozycja dla osób chcących dbać o linię.

---

W makaronie znajdziemy cenny aminokwas - tryptofan. To on odpowiedzialny jest za produkcję hormonu szczęścia – serotoniny. Dania na bazie makaronu mogą więc poprawiać samopoczucie.

---

Zdrowszy jest makaron przyrządzany na sposób al dente, czyli na lekko twardo. Tak ugotowany makaron zapewni nam uczucie sytości na dłużej.

---

Produkty zbożowe, takie jak makaron, są głównym źródłem węglowodanów złożonych, które powinny stanowić ponad 50% zapotrzebowania energetycznego (kalorii) w prawidłowej diecie. Oznacza to, że powinniśmy codziennie spożywać 5-6 porcji tych produktów. Jedna porcja to przykładowo 0,5 szklanki suchego makaronu czy 3 łyżki kaszy lub płatków.

---

Makaron jest kluczowym składnikiem wielu tradycyjnych wzorców żywieniowych, między innymi naukowo potwierdzonej diety śródziemnomorskiej. Rolę jaką pełni w tradycjach kuchni świata zawdzięcza swojej wszechstronności i łatwości, z jaką można go przygotować przy użyciu sezonowych dodatków typowych dla różnych regionów i narodów. Dlatego pod każdą szerokością geograficzną możemy spotkać i spróbować makaronowych dań przygotowanych zgodnie z kulinarnymi zwyczajami danego miejsca, zarówno na słono jak i na słodko.

## **Ciekawostki o makaronie**

Najstarszy makaron, który odnaleziono w niewielkiej wiosce nad Rzeką Żółtą w Azji miał 4000 lat, a jego długość wynosiła ok. 50 cm.

---

Pierwsza wzmianka o stosowaniu do makaronu pomidorów pochodzi z XVII wieku. Sos pomidorowy przygotowywany ze szczyptą soli i kilkoma liśćmi bazylii, zaczęli stosować do makaronu dopiero we wczesnych latach XIX wieku uliczni sprzedawcy z południowych Włoch.

---

Makaron to produkt dobrze znany i uwielbiany na całym świecie. Był jadeny jeszcze przed naszą erą w Chinach, popularyzowali go Arabowie, którzy prawdopodobnie jako pierwsi suszyli makaron, powstanie licznych rodzajów makaronu zawdzięczamy XV-wiecznym europejskim mnichom, a gwałtowny wzrost jego spożycia – Napoleonowi. Nie powinien więc dziwić fakt, iż wśród wielbicieli makaronów było i jest wielu słynnych ludzi m.in.: Johann Wolfgang Goethe, Thomas Jefferson czy Harrison Ford.

---

Polacy średnio zjadają 5 kg makaronu rocznie – powoduje to, że znajdujemy się na 19 miejscu na świecie. Na pierwszym miejscu plasują się oczywiście Włosi (zjadają aż 28 kg), po nich są Wenezuelczycy (prawie 13 kg), a pierwszą trójkę zamyka Tunezja (niemal 12 kg). Pytanie konkursowe: ile kilogramów makaronu spożywają Polacy w ciągu roku?

---

25 października to Światowy Dzień Makaronu (World Pasta Day). Ustanowiony przez World Pasta Congress w 1995 roku w Rzymie, jest międzynarodowym świętem promującym

konsumpcję makaronu jako dania zdrowego, niedrogiego i bardzo smacznego. Miłośnicy makaronu z całego świata tego dnia dyskutują o ekonomicznej i gastronomicznej wszechstronności pasty, dzielą się kulinarnymi pomysłami i doświadczeniem, ale przede wszystkim uczują i cieszą się jej smakiem. Pytanie konkursowe: W którym roku oraz gdzie został ustanowiony Światowy Dzień Makaronu?

---

Produkty zbożowe są podstawowym składnikiem codziennej diety, a pierwsze ziarna, pochodzące z dziko rosnących zbóż zostały zebrane ok. 11 tysięcy lat temu.

---

Największą porcję makaronu ugotowano w 2010 roku we włoskiej restauracji Buca Di Beppo w Kalifornii. Waga miski z makaronem to dokładnie 6253 kg, czyli ponad 6 ton. W Japonii z kolei w tym samym roku wyprodukowano makaron o rekordowej długości 3776m, a co zaskakujące to również Japończyk - Takiru Kobayashi od 2011 roku jest rekordzistą w jedzeniu makaronu. Potrafi zjeść 100g w 45 sekund