

Semolina je hrubá mouka mletá z **tvrdozrnné pšenice** (latinsky *Triticum durum*). Na rozdíl od klasické pšenice, ze které se mele běžná hladká nebo polohrubá mouka, má durum pšenice tvrdší zrno, přirozeně žlutou barvu a vyšší podíl bílkovin a lepku.

Semolinové těstoviny

Semolinové těstoviny jsou vyrobené právě z této speciální mouky a vody. Tradičně se do nich nepřidávají vejce, protože samotná semolina má skvělé pojivé vlastnosti. V obchodech je poznáte podle sytější žluté barvy a označení „ze semoliny“ nebo „z tvrdozrnné pšenice“.

Hlavní výhody oproti běžným těstovinám:

- **Perfektní „al dente“ (na skus):** Díky silné struktuře lepku si těstoviny zachovávají pevnost a pružnost. Nerozvaří se tak snadno do blátivé konzistence.
- **Nelepí se:** Při vaření neuvolňují tolik škrobu, takže se z nich po uvaření nestane jedna velká hrouda.
- **Nižší glykemický index:** Sacharidy ze semoliny se v těle vstřebávají pomaleji. To znamená, že vás zasytí na delší dobu a nezpůsobí prudký ráz hladiny cukru v krvi.
- **Více živin:** Mají přirozeně vyšší obsah bílkovin, vlákniny, některých minerálních látek a vitamínů skupiny B než těstoviny z běžné bílé mouky.

Víte, že... V Itálii existuje zákon, podle kterého se sušené těstoviny určené pro tamní trh smí vyrábět **výhradně ze semoliny a vody**? Pokud tedy chcete autentický italský gastronomický zážitek, semolinová varianta je základ.

autor článku:
Damian Marton s.r.o.
www.marton.cz