25 Οκτωβρίου, Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών



[1]

Η **Παγκόσμια Ημέρα Ζυμαρικών** γιορτάζεται κάθε χρόνο στις **25 Οκτωβρίο**υ. Καθιερώθηκε το 1998, έπειτα από πρωτοβουλία της διεθνούς βιομηχανίας ζυμαρικών, με αφετηρία το πρώτο Παγκόσμιο Συνέδριο Ζυμαρικών, που είχε πραγματοποιηθεί στη Ρώμη το 1995. Στόχος ήταν **να αναδειχθούν η διατροφική αξία, η ευελιξία και η θέση των ζυμαρικών στην παγκόσμια γαστρονομία**, αλλά και να προωθηθεί η κατανάλωσή τους στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής.

Από την ιταλική παράδοση μέχρι τις κουζίνες ολόκληρου του κόσμου, τα ζυμαρικά αποτελούν **ένα από τα πιο αγαπημένα τρόφιμα**, καθώς συνδυάζουν γεύση, θρεπτική αξία και αμέτρητες δυνατότητες μαγειρικής δημιουργίας.

Ποιος ανακάλυψε πρώτος τα μακαρόνια;

Δεν υπάρχει ένας βέβαιος εφευρέτης. Η Κίνα διαθέτει πανάρχαιη παράδοση σε ζυμαρικά τύπου νουντλς, ενώ αντίστοιχες παρασκευές εμφανίστηκαν ανεξάρτητα στη Μεσόγειο. Στον αρχαίο ελληνικό και ρωμαϊκό κόσμο υπήρχαν φύλλα ζύμης, ενώ οι αραβικές παραδόσεις συνέβαλαν στην εξάπλωση αποξηραμένων ζυμαρικών στη Μεσόγειο και τη Σικελία. Η δημοφιλής ιστορία ότι ο Μάρκο Πόλο έφερε τα μακαρόνια από την Κίνα στην Ιταλία δεν τεκμηριώνεται ιστορικά: ζυμαρικά υπήρχαν στην Ιταλία πριν από την επιστροφή του.

Ποιοι τρώνε τα περισσότερα – Η θέση της Ελλάδας

Η επιτυχία των ζυμαρικών οφείλεται στην προσιτή τιμή, στη μεγάλη διάρκεια συντήρησης, στη γρήγορη παρασκευή και στην απίστευτη προσαρμοστικότητά τους.

Η Ιταλία παραμένει η χώρα με τη μεγαλύτερη κατά κεφαλήν κατανάλωση. Στον πίνακα της International Pasta Organisation για το 2025 εμφανίζεται με 23,3 κιλά ανά κάτοικο, ακολουθούμενη από την Τυνησία (17), τη Βενεζουέλα (13,4), την Ελλάδα (12,2) και τη Γερμανία (10,1). Τα 12,2 κιλά ανά κάτοικο αντιστοιχούν, με έναν ενδεικτικό πληθυσμό 10,4 εκατομμυρίων, σε περίπου 127.000 τόνους ετησίως στην Ελλάδα. Πρόκειται για αριθμητική εκτίμηση, όχι για ξεχωριστή επίσημη μέτρηση συνολικών πωλήσεων.


[2]

Από τι φτιάχνονται και πόσα είδη υπάρχουν;

Τα κλασικά ξηρά ζυμαρικά παρασκευάζονται κυρίως από σιμιγδάλι σκληρού σίτου και νερό. Στα φρέσκα ζυμαρικά χρησιμοποιούνται συχνά αλεύρι και αυγά. Υπάρχουν επίσης ζυμαρικά ολικής άλεσης, από ρύζι, καλαμπόκι, φαγόπυρο ή όσπρια, καθώς και γεμιστά. Τα ιταλικά σχήματα ξεπερνούν τα 300, ενώ ο αριθμός ανεβαίνει σημαντικά όταν συνυπολογίζονται περιφερειακές παραλλαγές και ονομασίες. Σπαγγέτι, πένες, φουσίλι, ταλιατέλες, ριγκατόνι, λαζάνια, ραβιόλια και τορτελίνια είναι μερικά μόνο παραδείγματα.

Οι μακαρονάδες που έγιναν διάσημες

- ***Σπαγγέτι αλ πομοντόρο***: ντομάτα, βασιλικός, ελαιόλαδο.
- ***Καρμπονάρα:*** στην παραδοσιακή ρωμαϊκή εκδοχή, αυγό, πεκορίνο, γκουαντσιάλε και πιπέρι, χωρίς κρέμα γάλακτος.
- ***Κατσιο ε πέπε***: πεκορίνο και μαύρο πιπέρι.
- ***Αματριτσιάνα***: ντομάτα, γκουαντσιάλε και πεκορίνο.
- ***Πέστο αλά Τζενοβέζε***: βασιλικός, κουκουνάρι, τυρί και ελαιόλαδο.
- ***Μπολονέζ***: σάλτσα κρέατος που στην Ιταλία σερβίρεται παραδοσιακά με ταλιατέλες.
- ***Λαζάνια:*** στρώσεις ζυμαρικών με σάλτσα και γέμιση.
- ***Στην Ελλάδα ξεχωρίζουν η μακαρονάδα με κιμά, το παστίτσιο, η αστακομακαρονάδα και η παραδοσιακή μακαρονάδα*** με καμένο βούτυρο και μυζήθρα.

Είναι μύθος ότι τα ζυμαρικά παχαίνουν;

Τα ζυμαρικά δεν είναι από μόνα τους μια τροφή που προκαλεί αύξηση βάρους. Η ενέργεια που προσφέρουν είναι περίπου 350–370 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια όταν είναι ωμά και ξηρά, ενώ **τα 100 γραμμάρια βρασμένων ζυμαρικών αποδίδουν περίπου 150–160 θερμίδες**, καθώς απορροφούν νερό κατά το μαγείρεμα. Η διαφορά οφείλεται ακριβώς στην απορρόφηση νερού κατά το βράσιμο και όχι στη μείωση των συνολικών θερμίδων της αρχικής ποσότητας ζυμαρικών.

Αυτό που έχει σημασία είναι **η συνολική ποσότητα που καταναλώνουμε, τα υλικά με τα οποία συνδυάζουμε τα ζυμαρικά και η συνολική ενεργειακή πρόσληψη μέσα στην ημέρα**. Μια απλή σάλτσα ντομάτας με μυρωδικά έχει διαφορετικό θερμιδικό περιεχόμενο από μια σάλτσα με πολλή κρέμα γάλακτος, βούτυρο και τυριά.



[3]

Πόσο αλάτι και πόσο νερό χρειαζόμαστε για να βράσουμε τα ζυμαρικά;

Για κάθε **100 γραμμάρια ξηρών ζυμαρικών**, υπολογίζουμε περίπου **1 λίτρο νερό**. Μια συνηθισμένη μαγειρική αναλογία είναι **7–10 γραμμάρια αλάτι ανά λίτρο νερού**, ωστόσο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε λιγότερο, ανάλογα με τις διατροφικές μας ανάγκες και τη σάλτσα που θα προσθέσουμε. **Το νερό πρέπει να βράζει** πριν προσθέσουμε τα ζυμαρικά, ενώ το αλάτι βοηθά να αποκτήσουν γεύση σε όλη τη διάρκεια του μαγειρέματος.

Ανακατεύουμε καλά στην αρχή, ώστε να μην κολλήσουν μεταξύ τους, και **ακολουθούμε τον χρόνο βρασμού που αναγράφεται στη συσκευασία**. Αν πρόκειται να ολοκληρώσουμε το μαγείρεμα μέσα στη σάλτσα, τα σουρώνουμε περίπου ένα λεπτό νωρίτερα, ώστε να παραμείνουν al dente και να απορροφήσουν καλύτερα τα αρώματά της.

Βάζουμε λάδι στο νερό που βράζουν τα ζυμαρικά;

Όχι, δεν χρειάζεται να προσθέτουμε λάδι στο νερό βρασμού. **Πρόκειται για μια πρακτική που δεν προσφέρει όφελος.** Το λάδι επιπλέει στην επιφάνεια του νερού και δεν εμποδίζει αποτελεσματικά τα ζυμαρικά να κολλήσουν μεταξύ τους. Επιπλέον, αν μέρος του λαδιού καταλήξει στην επιφάνεια των ζυμαρικών, μπορεί να δυσκολέψει την πρόσφυση της σάλτσας.

Για να πετύχουμε το σωστό αποτέλεσμα, χρησιμοποιούμε αρκετό νερό, ανακατεύουμε τα ζυμαρικά στα πρώτα λεπτά του βρασμού και τα μαγειρεύουμε σύμφωνα με τις οδηγίες. Το μυστικό για ένα νόστιμο πιάτο δεν είναι το λάδι στην κατσαρόλα, αλλά το σωστό βράσιμο και η καλή ενσωμάτωση της σάλτσας.

Ξεπλένουμε τα ζυμαρικά με κρύο νερό βρύσης μετά το βράσιμο;

Στις περισσότερες περιπτώσεις, όχι, δεν ξεπλένουμε τα ζυμαρικά μετά το βράσιμο. **Το ξέπλυμα απομακρύνει μέρος του αμύλου που βρίσκεται στην επιφάνειά τους, το οποίο βοηθά τη σάλτσα να προσκολληθεί καλύτερα**. Επιπλέον, το κρύο νερό μειώνει απότομα τη θερμοκρασία τους και δυσκολεύει την ενσωμάτωσή τους σε μια ζεστή σάλτσα.

Εξαίρεση αποτελούν παρασκευές όπως οι κρύες σαλάτες ζυμαρικών, όπου θέλουμε να σταματήσουμε γρήγορα το μαγείρεμα και να κρυώσουμε τα ζυμαρικά. Για ένα ζεστό πιάτο, τα σουρώνουμε και τα μεταφέρουμε απευθείας στη σάλτσα, κρατώντας λίγο από το νερό του βρασμού.



[4]

Το μυστικό συστατικό για τέλεια σάλτσα είναι το νερό των ζυμαρικών

Μην πετάτε όλο το νερό στο οποίο έβρασαν τα ζυμαρικά! Πριν σουρώσετε τα ζυμαρικά, **κρατήστε περίπου 100 ml από το αμυλούχο νερό του βρασμού**. Προσθέστε αρχικά μικρή ποσότητα στη σάλτσα και συνεχίστε σταδιακά, ανακατεύοντας. Το μυστικό είναι να το προσθέτουμε λίγο λίγο, μέχρι να πετύχουμε την επιθυμητή υφή.

Ποιο σχήμα ζυμαρικών επιλέγουμε ανάλογα με τη σάλτσα;

Δεν είναι όλα τα ζυμαρικά ίδια, ούτε ταιριάζουν εξίσου με κάθε σάλτσα. Το σχήμα, το πάχος και η επιφάνειά τους **επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο συγκρατούν τη σάλτσα** και τα υπόλοιπα υλικά.



[5]

Με ποια σάλτσα ταιριάζει κάθε είδος;

Ο βασικός κανόνας:

- Οι **λεπτές και πιο ρευστές σάλτσες** ταιριάζουν συνήθως με μακριά ζυμαρικά.
- Οι **πλούσιες, πυκνές σάλτσες με κιμά**, λαχανικά ή κομμάτια άλλων υλικών αναδεικνύονται καλύτερα με κοντά, σωληνοειδή ή ριγέ σχήματα.

Πρόκειται απλά για κάποιες γαστρονομικές αρχές για καλύτερη ισορροπία στη γεύση. Αλλά ο καθένας αφήνει τη φαντασία του ελεύθερη και διαλέγει τα υλικά για τη σάλτσα, τα υπόλοιπα υλικά, σύμφωνα με τα γούστα του, την όρεξή του κάθε στιγμή. Είναι αυτό που λέει ο λαός «περί ορέξεως, κολοκυθόπιτα». Καλή μας όρεξη!

by Despina on So, 25/10/2026 - 11:11

Quell-URL:http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=de/node/2931

Links
[1] https://drive.google.com/file/d/1xqiHqnV-R78SzRfQUaYieopF4_YgNv0j/view?usp=sharing [2] https://drive.google.com/file/d/1a92i3jrgcHH8Q6tSQzYDXPpi0Z3sI03m/view?usp=sharing [3] https://drive.google.com/file/d/1uC5eC2ztIrLweVkBuZ5I_5M1hN4-Zmdq/view?usp=sharing [4] https://drive.google.com/file/d/1uU-6zPRfa8oLuCMu7wrpWeez8X3C-nw4/view?usp=sharing [5] https://drive.google.com/file/d/1hQyLnkK3eLbuujhWKsW2Mby0mJBKU7LC/view?usp=sharing