



Szárastészta – Haladó feladatlap

Ebben a feladatlapban a szárastészta összetételét, csoportosítását és különleges fajtáit dolgozod fel haladó szinten. Elemezz, értékelj és alkotj! Minden feladat után azonnali visszajelzést kaphatsz.

Értékelés: ____/48 pont

1) Melyik állítás írja le legjobban a durumtészta táplálkozási előnyeit és korlátait? ____/1 pont

Válaszd ki a helyes választ, majd a következő oldalon ellenőrizheted, hogy helyesen választál-e!

- A durumtészta koleszterinmentes és lassabb felszívódása miatt cukorbeteg korlátozott mennyiségben fogyaszthatják, azonban lisztérzékenyek számára nem megfelelő.
- A durumtészta koleszterinmentes és gyorsan felszívódó szénhidrátokat tartalmaz, ezért szív-érrendszeri betegeknek nem ajánlott.
- A durumtészta tojást tartalmaz, ezért tojásérzékenyeknek nem ajánlott, viszont lisztérzékenyek szabadon fogyaszthatják.
- A durumtészta kizárólag cukorbetegnek ajánlott, mert magas a fehérjetartalma és gluténmentes összetevőkből készül.

Megoldás – 1. feladat magyarázata

A helyes válasz: „A durumtészta koleszterinmentes és lassabb felszívódása miatt cukorbeteg korlátozott mennyiségben fogyaszthatják, azonban lisztérzékenyek számára nem megfelelő.”

A durumtészta kizárólag durumörleményekből készül, tojást nem tartalmaz, ezért tojásérzékenyek fogyaszthatják. Jellemzője a koleszterinmentesség és a lassabb szénhidrát-felszívódás, ami cukorbeteg számára is lehetővé teszi a korlátozott fogyasztást. Azonban a durumtészta búzalisztből készül, ezért lisztérzékenyek (cöliákiások) számára szigorúan tilos! Ez a leggyakoribb tévhit ezzel a tésztafajtaival kapcsolatban.

Érdekes tény: Az „al dente” kifejezés olaszul szó szerint azt jelenti: „a fognak”. Ez a főzési mód nemcsak ízlési kérdés – a fogkeményre főzött tészta glikémiás indexe (GI) alacsonyabb, mint a teljesen puhára főzötté, ami azt jelenti, hogy lassabban emeli meg a vércukorszintet. Tehát az olasz főzési hagyomány egészségesebb is!

2) Egy élelmiszeripari szakember új tészta termék kifejlesztésén dolgozik, amelyet tojásérzékeny ÉS lisztérzékeny fogyasztóknak egyaránt ajánlhat. Melyik alapanyag-kombináció felel meg mindkét feltételnek? Válaszd ki a helyes választ, majd a következő oldalon ellenőrizheted, hogy helyesen választál-e! ____/1 pont

2) Egy élelmiszeripari szakember új tészta termék kifejlesztésén dolgozik, amelyet tojásérzékeny ÉS lisztérzékeny fogyasztóknak egyaránt ajánlhat. Melyik alapanyag-kombináció felel meg mindkét feltételnek? Válaszd ki a helyes választ, majd a következő oldalon ellenőrizheted, hogy helyesen választál-e!

- Rizsliszt + tojás – mert a rizs gluténmentes, és a tojás növeli a tápértéket.
- Rizsliszt + víz, tojás nélkül – mert a rizstészta gluténmentes és tojást sem tartalmaz.
- Durumörlemény + víz, tojás nélkül – mert a durumtészta koleszterinmentes és nem tartalmaz tojást.





Kukoricaliszt + tojáskészítmény – mert a kukorica gluténmentes, a tojáskészítmény pedig helyettesítheti a friss tojást.

✓ Megoldás – 2. feladat magyarázata

A helyes válasz: „Rizsliszt + víz, tojás nélkül”

A rizstészta azért felel meg mindkét feltételnek, mert:

- Gluténmentes → lisztérzékenyek fogyaszthatják ✓
- Tojásmentes → tojásérzékenyek fogyaszthatják ✓

A durumtészta bár tojásmentes, búzából készül, tehát nem gluténmentes. A kukoricaliszt gluténmentes ugyan, de ha tojáskészítménnyel egészítik ki, tojásérzékenyek nem fogyaszthatják. A rizsliszt + víz kombináció az egyetlen, amely mindkét feltételnek megfelel!

🍚 Érdekes tény: A rizstészta Délkelet-Ázsiában több mint 2000 éves múltra tekint vissza! Thaiföldön és Vietnámban a rizstészta (pl. pho levesben) a mindennapi táplálkozás alapja, és olyan vékonyra is elkészíthető, hogy szinte átlátszó – ezt hívják „üvegtészta” is, bár az igazi üvegtészta mungóbabból készül.

📄 3) Döntsd el az alábbi összetett állításokról, hogy igazak vagy hamisak-e! A következők _____/6 pont oldalon ellenőrizheted, hogy helyesen döntöttél-e!

A gnocchi alapanyagai között a burgonya és a liszt is megtalálható, tehát nem tekinthető hagyományos gabonaalapú tészta. Igaz Hamis

Egy 4 tojásos száraztészta kilogrammonként 4 teljes tojást vagy azzal egyenértékű tojáskészítményt tartalmaz. Igaz Hamis

Az üvegtészta tápértéke alacsonyabb, mint a búzalisztból készült tésztaé, mivel alacsony fehérjetartalommal és magas zsírtartalommal rendelkezik. Igaz Hamis

A gluténmentes tészták kizárólag rizslisztből készülhetnek, kukoricalisztból nem állíthatók elő. Igaz Hamis

A tintahal fekete színezőanyagként használható száraztészták készítésekor. Igaz Hamis

A szálateszták azért nem érzékenyek mechanikai hatásokra, mert nagy formagazdagságuknak köszönhetően rugalmasan alkalmazkodnak a csomagoláshoz. Igaz Hamis

✓ Megoldás – 3. feladat magyarázata

1. állítás – HAMIS ✗
Az üvegtészta éppen ellenkezőleg: magas fehérjetartalommal és alacsony zsír- és szénhidráttartalommal rendelkezik, ezért tápértéke magasabb, mint a búzalisztból készült termékeké.
2. állítás – IGAZ ✓
A szabály egyértelmű: a tészta annyi tojásos, ahány tojást kilogrammonként tartalmaz. Tehát a 4 tojásos tészta kilogrammonként 4 db teljes tojást vagy azzal egyenértékű tojáskészítményt tartalmaz.
3. állítás – HAMIS ✗
A szálateszták éppen érzékenyek a mechanikai hatásokra és könnyen törnek – ez az egyik legfontosabb kezelési és tárolási szempontjuk!
4. állítás – IGAZ ✓
A tintahal valóban fekete szín adására használható a tészták ízesítésekor és színezésekor.
5. állítás – HAMIS ✗
A gluténmentes tészták rizslisztből és kukoricából egyaránt készülhetnek, nem csak rizslisztből.
6. állítás – IGAZ ✓
A gnocchi burgonyából és lisztből készül, így az „egyéb tésztafélék” kategóriába sorolják, nem hagyományos gabonaalapú tészta.

🍝 Érdekes tény: A gnocchi olasz neve a német „Knocka” szóból ered, ami csomót, göböt jelent – utalva a tészta jellegzetes gömbölyded formájára. Észak-Olaszországban hagyományosan péntek helyett csütörtökön eszik gnocchit, és egy régi babona szerint ha csütörtökön gnocchit eszel, pénzen ülsz majd egész héten! 🍀





4) Milyen alapanyagokból készül az üvegtészta? Sorold fel mindkét lehetséges alapanyagot egy rövid válaszban! -----/1 pont

Mungóbab finomra őrölt lisztjéből vagy keményítőjéből és vízből

✓ Megoldás – 4. feladat magyarázata

A helyes válasz: Mungóbab finomra őrölt lisztjéből vagy keményítőjéből + vízből

Az üvegtészta egyedi abban, hogy nem gabonából, hanem mungóbabból készül. Ez teszi különlegessé a többi tésztafajtaéhoz képest: magas fehérjetartalma és alacsony zsír- és szénhidrátartalma miatt táplálkozástanilag is értékesebb alternatíva. Az elnevezése is utal különlegességére: főzés után szinte átlátszóvá válik – innen a „üvegtészta” név.

Érdekes tény: A mungóbab (*Vigna radiata*) az egyik legősibb termesztett hüvelyes növény – Indiában már i. e. 1500 körül termesztették! Ma Kelet- és Délkelet-Ázsiában alapvető élelmiszer, és a belőle készült csíráztatott mungóbabcsíra is rendkívül népszerű salátákban és wokban. A mungóbab fehérjetartalma vetekszik a húséval! 🍌

5) Párosítsd össze a száraztésztákkal kapcsolatos jellemzőket a megfelelő tészta típussal vagy fogalommal! Figyelem: a jellemzők közel állnak egymáshoz – pontosan gondold át a párosítást! A következő oldalon ellenőrizheted, hogy helyesen párosítottál-e! -----/6 pont

- | | |
|---|---------------------------|
| A) Kívül puha, belül kemény állagú, olasz főzési módszer | 1) Üvegtészta |
| B) Kizárólag lisztérzékenyek nem fogyaszthatják, tojásérzékenyek igen | 2) Al dente |
| C) Burgonya és liszt felhasználásával készül, nem gabonaalapú | 3) Rizstészta |
| D) Mungóbab keményítőjéből vagy lisztjéből és vízből készül | 4) Színezett száraztészta |
| E) Tojásérzékenyek és lisztérzékenyek is fogyaszthatják | 5) Durumtészta |
| F) Spenóttal zöld, céklavolörössel vörös szín érhető el | 6) Gnocchi |

A	B	C	D	E	F
2	5	6	1	3	4





5 6) Értékelj az alábbi állítások közül, melyik magyarázza helyesen, hogy miért sorolják a szálastésztaikat és az apróárukat külön alcsoportokba az alak szerinti csoportosításban! Válaszd ki a helyes választ, majd a következő oldalon ellenőrizheted, hogy helyesen választál-e! _____/1 pont

- Mert a szálastésztaik kizárólag durumőrleményből készülnek, míg az apróáruk tojást tartalmaznak, így összetételük alapvetően eltér.
- Mert a szálastésztaik hosszú tárolási időre alkalmasak, míg az apróáruk rövid eltarthatóságuk miatt külön kategóriát alkotnak.
- Mert a szálastésztaik 10 cm-nél hosszabb szálakban készülnek és mechanikai hatásokra érzékenyek, míg az apróáruk nagy formagazdagságban kaphatók és fontos elvárás, hogy főzés után megtartsák alakjukat.
- Mert az apróáruk kizárólag töltelékkel készülnek (pl. ravioli, tortellini), míg a szálastésztaik töltetlen formák.

+ 7) Az alábbi állítások a száraztésztaik járulékos anyagaira és a tojásos tészták szabályozására vonatkoznak. Döntsd el, igaz vagy hamis mindegyik! A következő oldalon ellenőrizheted, hogy helyesen döntöttél-e! _____/5 pont

- A töltelékes tésztákat (pl. ravioli) az összetétel szerinti csoportosítás tojásos alcsoportjába sorolják, mivel szükségszerűen tartalmaznak tojást. Igaz Hamis
- A tojás járulékos anyagként kizárólag a tészta ízét javítja, tápértékre és színre nincs hatással. Igaz Hamis
- A fűrjtojás felhasználható a tojásos tészta készítésekor a tyúktojás helyett, ha azonos tömegű mennyiséget alkalmaznak. Igaz Hamis
- Egy 2 tojásos tészta kilogrammonként 90 gramm héj nélküli tyúktojást tartalmaz, mivel 1 tojás egyenértékű 90 grammal. Igaz Hamis
- A paradicsom és a sárgarépa narancssárga árnyalatot adhat a száraztésztaiknak. Igaz Hamis





8) Képzeld el, hogy egy tapasztalt olasz séf vagy, aki Magyarországon tart tészta-mesterkurzust! A chatpartner egy érdeklődő vendégtanuló, aki kérdéseket tesz fel a különböző tésztafajtákról, azok felhasználásáról és táplálkozási tulajdonságairól. Vezesd a beszélgetést szakértőként, és válaszolj a kérdésekre a tanult ismeretek alapján! A séf olasz szakszavakat is szívesen alkalmaz (pl. al dente).

_____/1 pont

9) Tervezz meg egy fiktív, egészségtudatos tésztaétlapot egy étterem számára, amely különböző érzékenyséű és egészségi állapotú vendégeket (lisztérzékenyek, tojásérzékenyek, cukorbeteg, szív-érrendszeri betegek) is ki szeretne szolgálni!

_____/25 pont

Érvelj amellet, hogy az étlap melyik tésztaféléket tartalmazza és miért – figyelembe véve az összetételt, a tápértéket és a csoportosítás logikáját! Válaszolj az alábbi irányító kérdésekre:

- Mely tésztafajtákat választanád az egyes vendégcsoportok számára, és miért pontosan azokat?
- Hogyan indokolod, hogy bizonyos tésztákat kizársz az étlapról?
- Milyen természetes színezőket vagy ízesítőket alkalmaznál, és ezek milyen üzenetet közvetítenek az egészségtudatosságról?
- Hogyan mutatod be kreatívan az étlapon a tésztafajták különlegességeit?

A tésztafajták helyes hozzárendelése az egyes vendégcsoportokhoz: ____/5 pont

Szakmai érvelés az összetétel és tápértéki jellemzők alapján: ____/5 pont

Indoklás a kizárt tésztafajtákra vonatkozóan: ____/5 pont


Természetes színezők és ízesítők kreatív alkalmazása: ____/5 pont

Az étlap egészségtudatos szemléletének koherens bemutatása: ____/5 pont

Szólimit: 240 - 360





 10) Készíts összefoglaló vizuális áttekintést a száraztésztaíráról a digitális fehér táblán! Rajzold meg vagy írd fel a következőket: _____/1 pont

1. A tészta csoportosítási szempontjait és az egyes csoportok legfontosabb jellemzőit
2. Azokat a tésztafajtákat, amelyeket biztosan elsajátítottál
3. Azokat a területeket, amelyeket még szeretnél jobban megérteni vagy begyakorolni

Használhatsz nyilakat, ábrákat, kulcsszavakat, táblázatokat, emoji-akat – légy kreatív!

