



Ежегодно **25 октября** свой гастрономический праздник – **Всемирный день макарон (World Pasta Day)** – отмечают все любители спагетти, рожков, вермишели, пасты, лазаньи, лапши и прочих макаронных изделий. Он был учреждён в 1995 году по инициативе участников конгресса производителей пасты (то есть макарон), который проходил в Риме (Италия), а дата праздника – 25 октября – день проведения конгресса.

И сегодня эта дата широко отмечается во многих странах, что не мудрено. Ведь макаронные изделия, благодаря тому, что это сытное, вкусное и полезное для здоровья блюдо, популярны во всём мире и имеют «поклонников» вне зависимости от возраста, социального положения и национальности.

Поэтому сегодняшний праздник призван объединить в мировом масштабе любителей этого продукта, пропагандировать его во всем многообразии форм, делая особый акцент на культурных аспектах кулинарии разных стран. Тем более, что в мире насчитывается более 600 разновидностей макаронных изделий и десятки способов их приготовления (это без учета вариаций различных добавок, приправ, соусов и прочего).

Вообще, макаронные изделия, которые часто называют итальянским словом «паста», – изделия различной формы из теста, которое замешивают чаще из пшеничной муки (но могут быть и другие варианты – гречневой, рисовой, крахмала и т.д.) и

воды, а затем высушивают. Их изготавливают как промышленным способом, так и в домашних условиях.

Согласно историческим данным, макаронны были «изобретены» китайцами примерно в 3 веке до н.э. и известны как «ламянь». И сегодня пристрастие восточных народов к разного рода лапше известно всем.

На Руси этот продукт, как считают исследователи, известен с 16 века. Тонко раскатанное тесто нарезали различными формами – полосками, квадратиками и т.д. Наиболее известной формой были обычные длинные широкие полоски. Сегодня мы это называем домашней лапшой. Само же слово «макаронны» известно с 13 века. Так, Музей спагетти в Италии хранит средневековый документ с упоминанием блюда «макаронис», датированный 1279 годом. А название «спагетти» вошло в обиход в 1842 году, так длинную лапшу называли за схожесть с тонкой веревкой-шпагатом.

Сегодня, за счет разнообразия, простоты приготовления и сытности, макаронные изделия приобрели огромную популярность во всём мире. К тому же, по мнению диетологов и врачей, в них немало пользы, их даже относят к диетическим продуктам, поскольку они обладают достаточно низким гликемическим индексом, а значит на продолжительное время утоляют чувство голода. Ещё они полезны для пищеварительной системы, поскольку содержат клетчатку и пищевые волокна, облегчающие процесс переваривания и всасывания пищи в желудке. Клетчатка также способствует очищению желудочно-кишечного тракта и выводу из организма шлаков и токсинов.

Предлагаем и вам отметить этот вкусный праздник, приготовив какое-либо «макаронной» блюдо, какое вы ещё не пробовали, или сходить в кафе / ресторан, чтобы отведать «виновника торжества» в честь его даты. И приятного аппетита!

А еще макаронные изделия отличный экологичный материал для творчества. Проявите свою фантазию и получите массу пользы и удовольствия как от работы с макаронами, так и от употребления их внутрь!