



Nudelvielfalt: Wer hat nicht gerne als Kind mit den Buchstaben in der Suppe seinen Namen an den Teller- rand geschrieben?

mit dem essen spielt man doch

Nudeln sind aus unserem Küchenalltag nicht mehr wegzudenken. Sie werden in großer Vielfalt angeboten, sind schnell gekocht, machen satt und zufrieden. Eine Reihe handfester Gründe sprechen für bissfesten Pasta-Genuss aus biologischer Produktion.

SONJA SCHNÖGL

Pippi Langstrumpf isst ihre Spaghetti einfach mit den Fingern und was sie nicht ganz in den Mund stopfen kann, schneidet sie mit einer Schere ab. Vermutlich hat sie nicht gewusst, dass sie mit dieser Methode (bis auf die Schere!) an alte Traditionen anknüpft: In Neapel war es ab der Mitte des 18. Jahrhunderts üblich frisch gekochte lange Nudeln an

Straßenständen zu verkaufen, wo sie gleich im Stehen mit den Fingern gegessen wurden.

Nudeln sind ein Kinderessen, das auch Erwachsene mögen. Ein dampfender Teller voller Nudeln ist ein richtiger Trostspender, der zuerst dem Mund und der Zunge Vergnügen bereitet und

dann für ein warmes, zufriedenes Gefühl im Bauch sorgt.

Schnelle Küche mit Qualität

Noch dazu eignen sich Nudeln wunderbar für die schnelle Küche. Auch Menschen, die niemals heißes Wasser in ein Säckchen gefriergetrocknetes Essen schütten würden, haben zu Recht keine



Ob als Suppeneinlage, auf italienische Art oder asiatisch: Nudeln machen große und kleine Menschen glücklich, satt und zufrieden.

den Teigknetter, der bis zu 50 Kilogramm auf einmal bewältigt und von dort in die Nudelmaschine aus Edelstahl. Die kann man sich so ähnlich wie einen Fleischwolf vorstellen, mit verschiedenen beschichteten Vorsätzen für die unterschiedlichen Nudelformen. Vorne rotiert ein Messer, das die Nudeln in der gewünschten Länge abschneidet. In flachen lebensmittelechten Kunststoffkisten bringt der ambitionierte Bio-Bauer die Nudeln dann in den Trockenraum, der 150 bis 200 Kilogramm Teigwaren aufnehmen kann. Temperatur und Luftfeuchtigkeit müssen so geregelt werden, dass die Nudeln optimal trocknen können. Das dauert durchschnittlich vier bis fünf Tage und ist wichtig für die Qualität der Nudeln. Bernhard Stifinger füllt seine Nudeln von Hand in die Sackerln, die er verschließt, etikettiert und schließlich zum



Nudeln sind eine große Bereicherung für die schnelle Küche.

narischen Erlebnis macht, besorgt sich seine Nudeln vielleicht öfter mal direkt beim Bio-Bauern. Im Raum Linz und Freistadt in Oberösterreich wäre da zum Beispiel Bernhard Stifinger eine gute Wahl. „Ich verkaufe selbst regelmäßig auf drei Bauernmärkten, weil ich den Kontakt zu meinen Kundinnen und Kunden sehr schätze“, erklärt Stifinger. Sein Betrieb liegt in Leopoldsdorf im Mühlviertel. Neben Erdäpfeln und verschiedenen Getreidesorten baut er auf acht Hektar Dinkel an. Einen guten Teil davon verarbeitet der Bio-Bauer zu Nudeln – und zwar macht er alles selbst, vom Anbau über die Nudelproduktion bis zum Abfüllen und Verkaufen. Einzige Ausnahme: Der Dinkel muss entspelzt werden, bevor er weiterverarbeitet wird, das übernimmt eine Firma.

Von A bis Z selbst gemacht

Aber das Mehl mahlt Stifinger dann schon wieder selbst und zwar immer frisch. Dann kommt es mit Wasser in

Probieren Sie doch einmal handgemachte Dinkelnudeln vom Bio-Bauern.

Markt bringt. Auch einige Geschäfte in der Region beliefert er. Seine Kunden haben die Wahl zwischen dunklen Vollkorn- und hellen Nudeln aus dem ausgemahlten Mehl. Der Dinkel sorgt in beiden Fällen für einen feinen nussigen Geschmack.

Eine kleine Nudelkunde

Grundsätzlich werden Nudeln aus gemahlenem Getreide und Wasser hergestellt. Meist wird Hartweizenmehl oder -grieß verwendet, doch auch andere Getreidearten sind geeignet. Gerade bei Bio-Anbietern findet sich oft eine große Sortenvielfalt: Dinkel-,

Fotos: photocase.com, ligar, graphic design, istockphoto.com (2)



Mag. Maria Christine Schweighofer
Ernährungsexpertin
bei "die umweltberatung"

FRAGE & ANTWORT

PARADEISER GEKOCHT ODER ROH –
WAS IST GESÜNDER?

Paradeiser enthalten gesundheitsförderndes Lycopin, das zur Gruppe der Carotinoide gehört und Paradeisern, Hagebutten oder Marillen ihre schöne rot-orange Farbe gibt. Lycopin ist antioxidativ, d. h. es fängt im Körper freie Radikale ab, die zu einer Reihe von Erkrankungen führen können. Es dient dem natürlichen Zellschutz. Viele Studien haben nachgewiesen, dass durch vermehrten Verzehr von Paradeisern und Paradeiser-Produkten das Entstehungsrisiko von Prostata-, Brust-, Lungen-, Gebärmutterhals-, Magen- oder Darmkrebs eingedämmt werden kann. Lycopin schützt außerdem vor Herz-Kreislauferkrankungen und stimuliert das Immunsystem.

Lycopin ist für den menschlichen Körper besser verfügbar, wenn die pflanzlichen Zellen durch Erhitzen angegriffen wurden. Es ist so hitzestabil, dass selbst beim Kochen über 90 Prozent des Wirkstoffes erhalten bleiben. Etwas Fett erhöht die Verfügbarkeit zusätzlich. Paradeissuppe oder -saft bringt dem Körper mehr Lycopin als rohe Früchte, aus Paradeiser-Püree kann sogar 2,5 Mal mehr Lycopin aufgenommen werden.

Zum Vergleich: 100 g rohe Paradeiser haben bis zu 5,6 mg Lycopin, gegrillte etwa 10 mg, Ketchup etwa 16 mg und konzentriertes Paradeismarktsaft sogar etwa 62 mg.

Mein Tipp: Essen Sie Obst- und Gemüsesorten bewusst abwechselnd roh und erhitzt! Beides hat Vor- und Nachteile. Viele Inhaltsstoffe sind hitzeempfindlich, sodass rohe Früchte besser sind. Andere wiederum, wie das Lycopin, werden erst nach Erhitzen richtig gut verfügbar.



Neben dem Weizen sorgen Dinkel, Hirse oder Roggen für Abwechslung und Geschmacksvielfalt bei den Nudeln.



Je besser die Qualität der Rohstoffe, desto besser der Geschmack.

Hirse-, Buchweizen- und Roggennudeln, helle Nudeln oder Vollkornnudeln. Bunte Nudeln werden mit Gemüsesaft (Spinat, Tomaten, Karotten, ...) gefärbt. Der Dinkel hat übrigens ernährungsphysiologisch mehr zu bieten als der Weizen: das Spektrum und die Menge der essenziellen Aminosäuren ist höher, Mineralstoffe und Vitamine sind reichlich vorhanden. Auch die Klebereiweiße, die der Dinkel besitzt, sind so hochwertig, dass er sich ausgezeichnet für die Teigherstellung eignet.

Die traditionelle italienische Pasta secca (trockene Nudeln) ist eine Mischung aus Hartweizengrieß und Wasser. Für die Pasta fresca (frische Nudeln) hingegen kommen noch Eier in den Teig. In Österreich und Deutschland sind Eiernudeln sehr beliebt. Die Frage, ob mit Ei oder ohne, ist letztlich eine Frage des persönlichen

Nudeln sind wahre Energiespender und gut für die Linie.

Geschmacks und kein Qualitätskriterium. Es handelt sich einfach um zwei unterschiedliche Produkte, eher samtig-weich die Eiernudeln, mit mehr Biss die Nudeln ohne Ei. Lorenza de' Medici, eine der bekanntesten Kochbuchautorinnen Italiens, empfiehlt für Eiernudeln Butter- und Obersaucen, getrocknete Pasta ohne Ei hingegen harmonisiert besser mit Saucen auf Olivenölbasis und Gemüse.

Nudeln machen nicht dick

Nudeln per se sind übrigens keine Dickmacher. „Der Fettgehalt der Nudeln ist gering, er liegt bei ein bis drei Prozent. Was Nudelgerichte zu Kalorienbomben machen kann, sind die fetten Saucen,“ erklärt Ernährungswissenschaftlerin Rosemarie Zehetgruber. Nudeln sind gute Energiespender und Sattmacher.

Ihr durchschnittlicher Energiegehalt liegt pro Portion (100 Gramm ungekochte Rohware) bei ca. 350 Kilokalorien. Teigwaren aus Vollkorn punkten außerdem mit ihren hohen Anteil an Ballaststoffen, die Verstopfungen vorbeugen und für ein lange andauerndes Sättigungsgefühl sorgen.

LEBENSART TIPP

Bei Bio-Anbietern finden Sie eine große Auswahl an Nudeln aus verschiedenen Getreidesorten.

Rosemarie Zehetgruber empfiehlt übrigens, gerade bei Vollkornnudeln, bei denen bekanntlich das ganze Korn vermahlen wird, unbedingt zu Bio-Produkten zu greifen. Denn in den Randschichten des Korns befinden sich nicht nur reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch die meisten Schadstoffe und die würden schließlich den gesundheitlichen Wert von Vollkorn wieder in Frage stellen.

Handfeste Gründe für Bio-Nudeln

Rohstoffe in Bio-Qualität sorgen in jedem Fall für ein Produkt erster Güte: das Getreide wird ohne chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel, Wachstumsregler und leichtlösliche Mineraldünger angebaut. Gründüngung, Mist und Kompost liefern eine harmonische Versorgung mit Nährstoffen. Und die Hühnerhaltung ist im Bio-Landbau den natürlichen Verhaltensweisen der Tiere angepasst, das Futter selbstverständlich biologisch. Bio-Landwirtschaft insgesamt schonet Umwelt und Klima. Verarbeitete Bio-Produkte dürfen nicht mit künstlichen Farb- und Aromastoffen behandelt werden.

Bio-Nudeln sind also ein ehrliches Produkt: man weiß, was drinnen ist. Nudeln aus Dinkel haben einen weiteren wichtigen Vorteil, weiß Franz Waldenberger, Produktmanager Geflügel, Eier und Getreide bei Bio Austria: „Der Bio-Dinkel stammt aus Österreich. Wir verfügen über rund 8000 Hektar Anbaufläche für Dinkel, viel davon geht in die Nudelproduktion.“ Hartweizen für Bio-Nudeln kommt meist aus Italien, da in Österreich die klimatischen Bedingungen dafür nicht optimal sind.

Ein anderes Wort für Vielfalt

Ob wir die Erfindung der Nudeln den Italienern, den Chinesen oder den Arabern verdanken, ist nicht endgültig geklärt. Sicher ist aber: diese ebenso einfache wie wohltuende Speise kann man eigentlich immer essen, langweilig muss niemandem dabei werden. Die Vielfalt der Nudeln ist riesig, sowohl was die Formen und die Rohstoffe betrifft als auch bei den Rezepten. Mit Spaghetti zaubern wir einen Hauch Italianità in unser Leben, mit Kraut- oder Schinkenfleckerln fühlen wir uns so richtig zu Hause, in der Suppe dürfen die Nudeln ohnehin nicht fehlen und Bernhard Stiftingers Lieblingsnudeln sind süß: in Butter geschwenkt mit Rosinen! Und wenn Ihnen doch einmal langweilig wird mit der Nudelkocherei, versuchen Sie es mit Pippi Langstrumpfs Methode. Meine Tochter hat sie getestet und schwört, dass die Spaghetti so viiiiiel besser schmecken! 🍝

Infos:

Adressen für Bio-Nudeln in Ihrer Nähe: www.biomaps.at (erweiterte Suchoptionen)

TIPPS & TRICKS

DAMIT DIE NUDeln BISSFEST WERDEN

- 01 Kochen Sie Nudeln** immer in reichlich sprudelndem Salzwasser. Rechnen Sie für 100 g jeweils 1 Liter Wasser. Da die Nudeln beim Kochen Stärke an das Wasser abgeben, kleben sie zusammen, wenn der Topf zu klein oder zu wenig Wasser drinnen ist.
- 02 Geben Sie kein Öl** ins Kochwasser, die Nudeln könnten die Sauce dann weniger gut aufnehmen.
- 03 Rühren Sie immer wieder um**, damit die Nudeln nicht zusammenkleben.
- 04 Beachten Sie die Kochzeiten** auf der Packung und kosten Sie trotzdem zwischendurch, ob die Nudeln schon bissfest sind.

05 Sie können den Kochvorgang abstoppen, in dem sie ein Glas kaltes Wasser in den Topf gießen.

06 Schrecken Sie die Nudeln nicht mit kaltem Wasser ab, dadurch würden nur Geschmack und Nährstoffe herausgeschwemmt.



Fotos: amr - istockphoto.com (2)