

Nudeln essen alle Kinder gern!

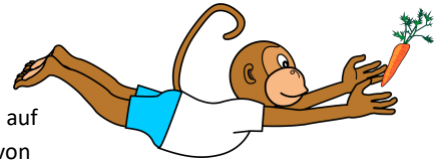
Nudeln sind beliebt – nicht nur in Italien

Nudeln gehören zu einem der beliebtesten Nahrungsmittel der Deutschen. Jeder Deutsche isst im Jahr im Schnitt etwa acht Kilogramm Nudeln. Dabei gibt es allein in Deutschland über hundert verschiedene Nudelsorten, weltweit sogar über sechshundert. Und auch Nudelgerichte gibt es heutzutage in allen möglichen Variationen – als Auflauf aus dem Ofen, als Salat in Kombination mit den verschiedensten Zutaten, in der Suppe, mit unterschiedlichen Füllungen und einfach nur gekocht mit allerhand leckeren Saucen. Besonders beliebt bei Kindern sind die klassischen Spaghetti mit Tomaten- oder Bolognesesauce. Auch in vielen asiatischen Gerichten werden Nudeln verwendet. Das Pastaland schlechthin ist jedoch Italien mit einem Prokopfverbrauch von durchschnittlich 25 Kilogramm Nudeln pro Jahr.

Schon gewusst, dass ...

... die Nudel ursprünglich nicht aus Italien, sondern aus China stammt?

Lange gingen die Italiener davon aus, dass sie die Nudelerfinder waren. Die ältesten Aufzeichnungen über die Existenz von Nudeln im alten Rom gibt es nämlich auf etruskischen Grabsteinen aus dem 4. Jahrhundert vor Christus. Und auch in Texten von Cicero (geb. 106 v. Chr.; gest. 43 v. Chr.) findet man Berichte über die Nudel. In Indien und Arabien wurden ebenfalls schon sehr früh Nudeln gegessen, dort in erster Linie längliche Fadennudeln, die den heutigen Spaghetti sehr ähnlich sind. Die Araber waren es auch, die diese Fadennudeln zum Trocknen auf Wäscheleinen hingen um sie so zum einen haltbar zu machen und zum anderen transportieren zu können. Auf diese Art und Weise kamen die getrockneten Nudeln im Mittelalter nach Europa. Vor ein paar Jahren jedoch wurde in China bei Ausgrabungen ein etwa 4000 Jahre alter Nudeltopf mit einem Nudelgericht gefunden. Die Nudeln damals wurden übrigens aus Hirse hergestellt. Und somit machten schließlich die Chinesen das Rennen.



Nudeln – Dickmacher oder wichtiger Energielieferant?

Die Aussage dass Nudeln dick machen ist in jedem Fall falsch. Nudeln alleine machen nämlich nicht dick, vor allem dann nicht, wenn man sich ausgewogen ernährt. Was bei häufigem Nudelverzehr dick machen kann, sind Sahnesaucen, die gerne zu Nudeln gegessen werden. Wer sich also eher kalorienarm ernähren möchte, sollte eher Tomatensauce oder Gemüsesauce essen, statt zu meist sehr fetthaltigen Sahnesaucen zu greifen. Die industrielle Herstellung der getrockneten Nudeln erfolgt heutzutage meist aus Hartweizengrieß, Salz und Wasser. Oft werden auch noch Eier verwendet. Nudeln sind ein wichtiger Energielieferant für den Körper, denn sie enthalten in erster Linie Kohlenhydrate. Mittlerweile gibt es jedoch auch zahlreiche Nudelsorten, hergestellt aus Kichererbsen, Mais, Hirse, Reis oder Buchweizen, die nur wenige Kohlenhydrate enthalten. Wer sich also kohlenhydratarm ernähren möchte, sollte zu diesen Produkten greifen. Auch Menschen, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, können diese Nudeln in der Regel problemlos essen.

Schon gewusst, was ...

... es bedeutet, wenn sich jemand glutenfrei ernähren muss?

Gluten ist ein Klebereiweiß, der vor allem in Weizen und Dinkel in hoher Konzentration vorkommt. In Hafer und Gerste dagegen ist nur ein geringer Anteil an Gluten enthalten. Mais, Reis und Hirse sind komplett glutenfrei. Das Gluten sorgt dafür, dass das Mehl in Verbindung mit den anderen Backzutaten zu einer elastischen, gummiartigen Masse wird. Deshalb eignen sich Weizen- und Dinkelmehl hervorragend zum Backen.

Bei Menschen, die unter einer Glutenunverträglichkeit leiden, kommt es durch den Verzehr glutenhaltiger Produkte zu einer Entzündung des Dünndarms. Das Gluten kann vom Körper nicht verarbeitet werden und ruft eine Immunreaktion im Körper hervor. Statt dass die Darmzotten auf der Darmschleimhaut Nährstoffe aufnehmen, werden die Zotten durch eine Antikörperreaktion des Körpers zerstört. Eine Glutenunverträglichkeit bei Kindern wird Zöliakie genannt, bei Erwachsenen heißt die Krankheit Sprue. Die Unverträglichkeit tritt bei verschiedenen Menschen unterschiedlich stark auf. Als Therapie gibt es nur die Möglichkeit der glutenarmen oder komplett glutenfreien Ernährung.



Hilfreiche Tricks beim Kochen von Nudeln

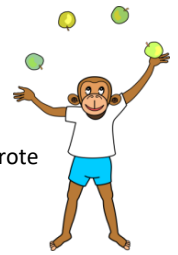
Wer kennt das nicht: Nach dem Abgießen des Wasser verkleben die Spaghetti zu einem einzigen großen Klumpen, sind matschig oder wässrig und nehmen keine Sauce auf. Doch das muss nicht sein, denn beachtet man beim Kochen ein paar Dinge, gelingen die Nudelgerichte gleich viel besser.

Nudeln müssen schwimmen, darum immer zum Kochen einen großen Topf mit viel Wasser aufsetzen. Als Faustregel gilt: 100 g trockene Nudeln brauchen 1 Liter Wasser. Ins Nudelwasser gehört Salz, pro 100 g trockene Nudeln etwa 10 Gramm. Das Salz sollte aber erst dann ins Wasser gegeben werden, wenn dieses sprudelnd kocht, die Nudeln natürlich erst nach dem Salz. Der Grund für das Salz im Wasser ist ganz einfach. Nudeln haben Salz in der Trockenmasse. Kocht man die Nudeln nun in ungesalzenem Wasser, geben sie zum Ausgleich des Salzgehalts in Wasser und Nudeln einen Großteil des Salzes an das Wasser ab und schmecken später wässrig. Gibt man jedoch vor dem Kochen der Nudeln Salz ins kochende Wasser, ist der Salzgehalt im Wasser und in den Nudeln ausgeglichen und die Nudeln behalten ihren Geschmack bei. Öl oder Butter gehören dagegen nicht ins Nudelwasser, denn das Fett bleibt beim Abgießen auf der Nudeloberfläche haften und sorgt später dafür, dass die Nudeln die Sauce nur sehr schlecht aufnehmen. Das Gleiche passiert, wenn man die Nudeln mit kaltem Wasser abschreckt. Das kalte Wasser spült die Stärke ab, die Sauce kann ohne die Stärke nicht richtig aufgenommen werden. Wann Nudeln fertig gekocht sind, die Italiener sagen dazu *Al Dente*, stellt man am besten durch testen der Bissfestigkeit fest.

Schon gewusst, wie ...

... die Farbe in manche Nudeln kommt?

Eigentlich ist das ganz leicht zu erklären. Bunte Nudeln erhält man durch Zugabe bestimmter natürlicher Zutaten in den Nudelteig. Spinat färbt die Nudeln beispielsweise grün, Rotkrautsaft lässt die Nudeln bläulich schimmern. Paprika oder Tomaten sorgen dafür, dass die Nudeln leicht rötlich werden, während man eine tiefrote Farbe durch die Zugabe roter Bete erhält. Für schwarze Nudeln, wie sie in erster Linie für Saucen mit Meeresfrüchten zum Einsatz kommen, ist die Verwendung der Tinte eines Tintenfischs verantwortlich.



Kein Witz – es gibt sogar einen internationalen Weltnudeltag

Jedes Jahr am 25. Oktober feiern wir den Weltnudeltag. Dieser Tag wurde 1995 von Pastaproduzenten auf einem internationalen Pasta-Kongress ins Leben gerufen. Seitdem gibt es an diesem Tag in vielen Ländern verschiedene Aktionen um auf die Bedeutung der Nudeln, das weltweite Interesse an Nudelgerichten und ihre vielfältige Verwendung hinzuweisen.

Zudem feiern die Menschen in den USA am 13. Februar den Tag der Tortellini und am 4. Januar den Spaghetti-Tag.



**Esst ihr auch gerne Nudeln?
Auf unserer Homepage findet
ihr das Rezept für einen
leckeren Nudelauflauf und ein
paar Rätsel zum Thema Nudeln!**