

HEUTE GIBT ES NUDELN

Sie denken, Sie wissen alles über unser liebstes Alltagessen? Wer weiß ... Wir liefern jede Menge Fakten und Interessantes rund um Pasta.



... ES RUND 600 NUDEL-SORTEN WELTWEIT GIBT?

... ES AUCH IN ASIEN JEDE MENGE VARIATIONEN GIBT: SOBA UND UDON IN JAPAN, PHO IN VIETNAM, MIE IN CHINA?

WUSSTEN SIE, DASS ...

... DIE ENDUNG „-ELLE“ VERRÄT, DASS DIE NUDEL EHER BREIT IST? „-ONI“ STEHT FÜR GROßE NUDELN? „-ETTE“ FÜR SCHMALE SORTEN, „-INE“ UND „-INI“ FÜR SEHR SCHMALE BZW. KLEINE NUDELN?

... JEDER VON UNS RUND 10 KILO NUDELN IM JAHR ISST?

... EINE PACKUNG NUDELN IN DER REGEL 500 G ENTHÄLT? DAS ENTSPRICHT DER KLASSISCHEN VIERKÖPFIGEN FAMILIE, DENN PRO PERSON RECHNET MAN BEI EINEM GERICHT MIT 125 GRAMM.



Fotos: Eviart (1), OlgaDykun (1), Shutterstock, vaasenaa (1)/Adobe Stock

STIMMT, ODER?

SALZ GEHÖRT INS NUDELWASSER?

Ja, und Sie dürfen hier großzügig sein. Geben Sie das Salz aber erst hinzu, wenn das Wasser kocht, denn das Salz erhöht den Siedepunkt des Wassers.

NUDELN MACHEN DICK?

Ein klassisches Vorurteil: Nudeln pur liefern Kohlenhydrate und sind daher bei Sportlern und Kindern überaus beliebt. Die Kalorien sammeln sich eher durch die teilweise reichhaltigen – oft fettigen – Saucen, die zu den Nudeln serviert werden. Tipp: Greifen Sie zu Vollkornvarianten (siehe rechts).

NUDELN SOLLTEN NICHT ABGESCHRECKT WERDEN?

Genau! Gießen Sie einfach das Nudelwasser ab und geben Sie die Pasta direkt in die Sauce. So verbinden sich beide Bestandteile am besten. Kalt abschrecken ist nur bei Nudelsalat empfehlenswert.

EINE FRAGE DES GESCHMACKS



NUDELN MIT EI

Ideal für Feinschmecker und Liebhaber klassischer Rezepte. Kinder mögen die zarte Textur und den milden Geschmack.

- Ei macht den Teig geschmeidig und verleiht ihm eine gelbliche Farbe
- Ei sorgt für eine weichere Konsistenz und dafür, dass die Nudeln beim Kochen weniger zusammenkleben
- Besonders geeignet für Nudelgerichte mit kräftigen, aromatischen Saucen

NUDELN OHNE EI

Optimal für Italienfans, aber auch Veganer und Vegetarier sowie bei Ei-Unverträglichkeiten. Da sie auch lange lagerbar sind, eignen sie sich perfekt für die Vorratshaltung.

- Bestehen meist aus Hartweizengrieß (oder anderen Mehlsorten) und Wasser
- Haben eine festere Konsistenz
- Sie schmecken neutraler und sind perfekt für leichte Gerichte
- besser geeignet für lange Kochzeiten

NUDELN OHNE EI UND GETREIDE

Nudeln aus Hülsenfrüchten wie Linsen, Erbsen oder Bohnen enthalten viele Ballaststoffe und pflanzliches Eiweiß. Sie sind eine proteinreiche Alternative zu klassischen Teigwaren und haben einen kräftigeren, leicht nussigen Geschmack. Sie eignen sich durch ihre kurze Kochzeit außerdem optimal für die schnelle Küche.



VOLLKORN-VARIANTEN

Wird für die Pasta Vollkornmehl verwendet, enthält sie mehr Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe als „normale“ Nudeln. Diese Varianten sättigen dadurch besser.



Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!
Telefon: 0491/808-940 (Mo.-Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

WELCHE NUDEL PASST ZU WELCHER SAUCE?

RADIATORI

Durch ihre gewellte, kompakte Form passen Radiatori besonders gut zu dickflüssigen, stückigen Saucen. Kräuter, Käse oder Ragù bleiben in den Rillen und Zwischenräumen haften. Ideal für **aromatisches Pesto, herzhaftes Fleischsaucen oder cremige Gemüsevarianten**.

SPAGHETTI

Die langen, dünnen Nudeln passen zu **flüssigen Saucen wie Tomatensauce, einfachen Knoblauch-Öl-Mischungen „Aglio e Olio“ oder cremiger Carbonara**. Die Form der Spaghetti hilft, die Sauce gut zu umhüllen und aufzunehmen.

PENNE,

... auch Röhrennudeln genannt, sind für **dickere, stückige Saucen wie Gemüsesaucen, Bolognese oder cremige Käsesaucen** geeignet. Die Nudelform sorgt dafür, dass die Sauce sowohl außen an den Röhren haftet, als auch in der Mitte.

BANDNUDELN

Sie eignen sich hervorragend für **kräftige Saucen wie Ragù oder Pilzrahmsaucen**. Aber auch für andere **reichhaltige Saucen wie Alfredo** oder eine einfache Sahneseauce, da ihre breite Fläche die Sauce gut aufnimmt und halten kann.

FUSILLI

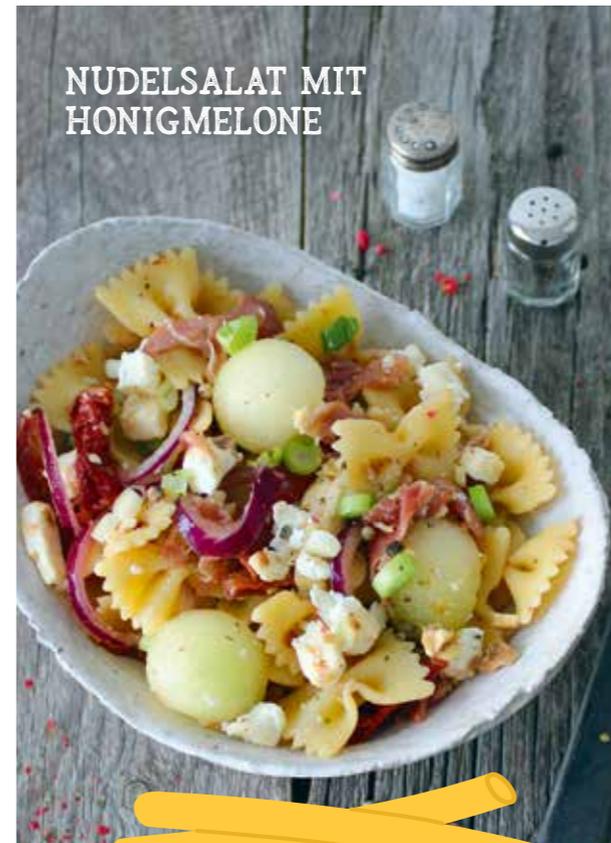
Sie nehmen stückige Sauce durch ihre spiralenförmige Struktur gut auf. Sie passen zu **Pesto-Varianten, cremigen oder herzhaften Tomatensaucen mit Fleisch oder Gemüsestückchen**. Auch perfekt für Salate geeignet.

FARFALLE

Servieren Sie die Schmetterlingsnudeln zu **leichten Saucen und Pesto**. Das ermöglicht eine gleichmäßige Verteilung der Sauce, die gut an der Nudel haftet und sie durch die kleinen Falten bindet. Farfalle sind auch sehr beliebt für **Salate**.

Fotos: FCC (4), Wirestock Creators (1), OlgaDykhun (1), Shutterstock

NUDELSALAT MIT HONIGMELONE



BROKKOLI-MAC 'N' CHEESE



LECKERE REZEPTE ZUM NACHKOCHEN

Lust auf Nudeln bekommen? Unter dem nebenstehenden QR-Code haben wir Ihnen ein paar leckere Nudelrezepte für jeden Tag zusammengestellt.



TORTELLINI-AUFLAUF



ASIAPFANNE

