

THEMENSERVICE
Ausgabe 1/2007

Nudeln machen eine gute Figur

Nudeln aus Hartweizen machen mit wenig Kalorien lange satt

Vorurteile sind dafür gemacht, dass man sie aus dem Weg räumt. Ein solches lautet: Nudeln machen dick. Falsch: Nudeln machen nicht dick. Ganz im Gegenteil: Nudeln machen eine gute Figur. Sie enthalten kaum Fett und nur wenig Kalorien. Es sind die üppigen Saucen drumherum, die am Vorurteil Schuld sind.

Die deutschen Nudelhersteller nehmen Hartweizen als Grundprodukt. Dadurch bestehen ihre Nudeln zu über 70 Prozent aus Kohlenhydraten, also aus Stärke. Die restlichen 30 Prozent teilen sich zu etwa gleichen Teilen in Wasser und Eiweiß auf. 100 Gramm gekochte Nudeln enthalten nur rund 140 Kilokalorien. Aber die machen satt – und zwar mit beachtlicher Ausdauer. Denn die Kohlenhydrate in den Nudeln sind komplex strukturiert, ihre Umwandlung in Energie geht nur sehr langsam vor sich und hält dafür umso länger an. Der Blutzuckerspiegel meldet dem Körper so eine Sättigung, die lange anhält. Hunger bleibt erstmal außen vor. Auch der Ballaststoffanteil in Nudeln trägt zur lang anhaltenden Sättigung bei. Er beträgt 4 %, in Vollkornnudeln 7-9 %.

Selbst beim Kochen von Nudeln kommt kein Fett ins Spiel. Nudeln ins kochende Wasser geben, Deckel drauf und erst kurz vor Ende der Garzeit reinbeißen. Bissfest, also „al dente“, schmecken Nudeln einfach am besten. Für ein Hauptgericht reichen meistens schon 100 bis 125 Gramm aus. Das mag nur vor dem Kochen nach wenig aussehen. Durch das Aufquellen im Wasser wird daraus eine ansehnliche Portion.

Kommt zu den Nudeln nur Gemüse, gegart und gut gewürzt, bringt es viel Geschmack mit – und so gut wie keine Kalorien. Und statt Fleisch passt auch Fisch zu Nudeln, selbst wenn da sogar Fett drin steckt: Das sind gesunde mehrfach ungesättigte Fettsäuren, die dem Körper gut tun.

Langweilig wird es deshalb auf den Tellern noch lange nicht. Die deutschen Hersteller zeigen einen unvergleichlichen Einfallsreichtum, was allein die Formen ihrer Nudeln betrifft: Über 100 verschiedene gibt es, unter denen Spiralen, Bandnudeln oder typisch deutsche Spezialitäten wie Spätzle die Hitparade anführen. So abwechslungsreich und schmackhaft machen Nudeln nicht nur schlank, sondern tragen – sinnvoll kombiniert – zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung bei.

Fehlt nur noch eine letzte Zutat zum Rezept: Bewegung. Kalorienbewusste Ernährung allein reicht nicht aus. Nur wer sich regelmäßig bewegt, nutzt den vorteilhaften Energie-Kreislauf, zu dem Nudeln so viel beitragen, zu seinen Gunsten aus. Und zu Gunsten seiner Figur.

Treibstoff für die Muskeln

Nudeln sind der Energielieferant Nummer eins für Sportler

Nudeln müssen es sein – und zwar aus Hartweizen. Sie stehen auf dem täglichen Speiseplan der meisten Spitzensportler. Denn von ihnen wird Hochleistung gefordert, und Nudel-Power ist die beste Grundlage für vollen Körpereinsatz beim Sport. Außerdem bringen sie viel Abwechslung ins Spiel: Mit über 100 verschiedenen Formen und vielen regionalen Spezialitäten bieten vor allem Nudeln aus Deutschland eine einzigartige Vielfalt.

Energielieferant Nummer Eins beim Sport sind Kohlenhydrate. Sie treiben die Muskeln an. Geht ihnen der Kohlenhydrat-Treibstoff aus, sinkt die Leistungsfähigkeit. Vor allem komplexe Kohlenhydrate, wie sie die Nudeln liefern, spielen dabei eine wichtige Rolle. Sie stecken im Hartweizen, den die deutschen Nudelhersteller fast ausschließlich für ihre Produkte verwenden.

Kohlenhydrate werden in Form von Glukose für körperliche und geistige Leistungen genutzt. Muskeln und Leber speichern Glukose als Glykogen. Braucht der Körper Energie, wird das Glykogen zu Glukose gespalten und steht dem Körper als schnelle und wichtige Energiequelle zur Verfügung. Die Energiegewinnung aus Körperfetten hingegen ist schwieriger und gewinnt erst mit der Dauer der Belastung an Bedeutung.

Um Kohlenhydrate optimal zu nutzen, sollten Sportler vor, während und nach dem Sport genügend komplexe Kohlenhydrate zu sich nehmen. Auf der Liste von Ernährungsexperten stehen dafür die Hartweizennudeln, wie sie in Deutschland vorwiegend produziert werden, ganz oben. Kohlenhydratreich zu essen bedeutet, dass mehr als die Hälfte der Kalorien einer Mahlzeit aus Kohlenhydraten, höchstens 30 Prozent aus Fett und der Rest aus Eiweiß bestehen sollten. Wer Nudeln als Hauptgericht wählt, isst also richtig, gesund und nahrhaft. Und vor allem appetitlich: Nicht nur bei der Formenvielfalt sind Teigwaren aus heimischer Produktion unübertrefflich, sie sind auch unvergleichlich in ihrer Anpassungsfähigkeit, lassen sich locker leicht als Salat oder vegetarisches Gericht ebenso zubereiten wie als kulinarisch ebenbürtiger Partner zu Fisch oder Fleisch.

Aus gutem Grund finden vor großen Laufveranstaltungen so genannte Nudelparties statt, bei denen die Teilnehmer ihre Kohlenhydratspeicher rechtzeitig auffüllen können. Und auch hinterher tut eine ordentliche Portion Nudeln dem Körper gut, denn auch dann braucht er ausreichend Kohlenhydrate. Und das am besten gleich nach dem Zieleinlauf: Die Aufnahmefähigkeit für Kohlenhydrate ist in der Stunde danach am allerbesten. Das Auffüllen der im Wettkampf entleerten Glykogenspeicher ist für die Regeneration der Sportler von besonderer Bedeutung. Ist dafür gesorgt, können sich die Sportler endlich so richtig ausschlafen.

Oscarreife Leistung

Nudeln aus Deutschland beherrschen unvergleichlich viele Rollen in der Küche

Kurz oder lang, dick oder dünn, traditionell oder modern, regional oder kosmopolit, kalt oder warm, scharf oder süß, Vorspeise, Beilage, Hauptgericht oder Dessert – aber auf alle Fälle für jeden Geschmack gemacht: Kein anderes Lebensmittel beherrscht das kulinarische Rollenspiel so perfekt wie Nudeln aus Deutschland. Sie bieten in der Küche eine so unvergleichliche Vielfalt, dass Nudeln jeden Tag mit einem anderen leckeren Auftritt überraschen können.

Nudeln sind jedermanns Liebling, egal ob jung oder alt. 6,8 Kilogramm isst jeder Bundesbürger pro Jahr. Das sind rund 50 Prozent mehr als noch vor zehn Jahren. Die schnelle und einfache Zubereitung spielt dabei sicherlich eine Rolle, aber die wachsende Beliebtheit liegt vor allem in der großen Abwechslung begründet, die Teigwaren aus heimischer Produktion erlauben. Die Hersteller lassen sich immer wieder neue Formen einfallen. Gepresst, gewalzt oder geschnitten entstehen Spiralen, Schmetterlinge, Buchstaben oder Sternchen. Über 100 verschiedene Typen gibt es. Ungeschlagen an Platz eins der Hitliste stehen wie eh und je die Spaghetti.

Aber es ist nicht nur der Formenreichtum, der so gut ankommt. Auch der Geschmack. Die deutschen Produzenten stellen ihre Nudeln heute fast ausschließlich aus Hartweizen her, was dem allgemeinen Geschmackstrend entspricht. Einem Teil der Nudeln fügen sie Eier hinzu, um die geschmackliche Ausdruckskraft noch zu intensivieren. Eier sorgen auch für die appetitliche gelbe Farbe der Nudeln, während der Hartweizen den verführerischen Al-Dente-Biss reinbringt. Neben den geschmacklichen Vorzügen bietet die Kombination von Hartweizen und Eiern aber auch ein Plus für die Eiweißqualität der Nudel.

Mit vielen regionalen Spezialitäten wie beispielsweise Spätzle sind heimische Nudelprodukte ein wichtiger Akteur in der traditionellen Küche. Aber sie passen sich ebenso delikate in zeitgenössische und moderne Rezepte mit asiatischem oder mediterranem Akzent ein. Besonders großen Spaß haben Kinder an der Nudelküche, denn ihrer jungen und unkonventionellen Fantasie ist bei der Zubereitung kaum Grenzen gesetzt – selbst mit Apfelmus oder Schokolade bereiten Nudeln ihnen Genuss.

Es sind jedoch die großen Köche, die die Vielfalt der Nudeln gern ganz und gar ausschöpfen. Sie rücken sie in den Mittelpunkt des Tellers und teilen ihnen dort jede nur denkbare Aufgabe zu – sie machen sogar ein ganzes Nudelmenü möglich: Angefangen als köstlicher Appetitanreger in der Suppe sind Nudeln anschließend mit einer zarten Sauce ein ausgewogenes Zwischengericht. Bei der Hauptspeise nehmen sie längst nicht mehr nur die Nebenrolle als Beilage zu Fisch oder Fleisch wahr, sondern können auch die ganz große Inszenierung auf den Teller bringen. Selbst das süße Finale als Dessert kann heute mit Nudeln köstlich besetzt werden: zum Beispiel als Pas de deux mit Früchten. Nudeln aus Deutschland bringen eine oscarreife Leistung auf den Feinschmecker-Tisch.

Gesundheit, Genuss, Gedicht

Hartweizen ist der Stoff, aus dem die Nudeln sind

Es kann sich zu einer Liebe auf den ersten Biss entwickeln. Aber nur, wenn die Nudel nicht zu weich und nicht zu fest ist, sondern genau richtig. Al-dente nennt man den Idealzustand von Bandnudel, Spirale, Röhrchennudel & Co. Für diese perfekte Konsistenz sorgt vor allem der Hartweizen, der Hauptbestandteil fast aller in Deutschland produzierter Nudeln ist.

Mit dem Weizen, aus dem Brot gebacken wird, hat Hartweizen nur die Getreidefamilie gemein. Schon auf den ersten Blick lassen sich die beiden Sorten unterscheiden: Das Hartweizenkorn ist gelber. Seine typische, bernsteingelbe Farbe erhält es durch einen hohen Carotinoidgehalt. Zum Reifen braucht der Hartweizen einen guten Boden und warmes, trockenes Klima. Hauptanbaugebiete sind Südeuropa, die USA und Kanada. Auch in Deutschland wird Hartweizen wieder zunehmend angebaut. Inzwischen stammen 16 Prozent des in Deutschland verarbeiteten Hartweizens aus heimischem Anbau. Er gilt im Vergleich zum Import-Hartweizen als besonders hochwertig.

Der Unterschied liegt aber vor allem im Kern der Sache. Der sogenannte Weichweizen hat einen weißen weichen Mehlkern. Schneidet man dagegen das Korn des Hartweizens, auch Durum-Weizen genannt, auseinander, wirken die Schnittflächen glasig und transparent. Je härter der Weizen, desto besser der Teig. Aber es ist nicht nur die Optik, sondern auch die Inhaltsstoffe, in denen sich die beiden Sorten unterscheiden. Hartweizen besitzt den größeren und qualitativ höheren Anteil an Klebereiweiß, das sind jene Eiweißstoffe, die in Flüssigkeit aufquellen und im Teig für Zusammenhalt sorgen. Sie verleihen den

Nudeln die nötige Elastizität und die Fähigkeit, verschiedene Formen anzunehmen und diese Form auch beizubehalten.

Das kleine Hartweizenkorn hat es in sich: Eine Hülle mit Mineralstoffen, wie Phosphor, Kalzium, Magnesium und Kalium sowie Vitaminen umgibt ein richtiges kleines Kraftkornpaket aus Stärke und einem Eiweißmix mit optimalem Kleberanteil. Darin eingebettet liegt ein Keim, der reich an Stickstoff und Fetten ist. In speziellen Mühlen wird dieser Weizen sorgfältig zu Hartweizen-Grieß gemahlen. Dabei wird besonderer Wert auf eine gröbere Körnung gelegt. Der Grieß wird frisch innerhalb weniger Tage zu Teig weiterverarbeitet.








Weizengrieß mit Wasser verrührt – fertig ist der Teig? Nicht hierzulande. Die deutschen Nudelhersteller veredeln ihren Nudelteig häufig durch die Zugabe von Eiern. Eier intensivieren den Geschmack und verleihen der Farbe einen noch schöneren Gelbton. Eiernudeln sind biologisch wertvoller als andere Teigwaren, in Italien findet man sie beispielsweise meist nur auf den Festtagstischen. Weizen und Eier in Kombination bewirken nicht nur einen schmackhaften, sondern auch einen nahrhaften Synergieeffekt: Im Hartweizen kommen Aminosäuren wie Lysin nur in geringer Menge vor, im Ei dagegen sind diese lebenswichtigen Eiweiß-Bausteine stärker vertreten. Sie erhöhen somit die Proteinqualität des Lebensmittels. In einem letzten Produktionsschritt werden die Nudeln sehr sanft getrocknet, um sie haltbar zu machen und dabei dennoch die wertvollen Inhaltsstoffe zu schonen.

Gesundheit und Genuss – eine Kombination, die in deutschen Nudeln zu ihrer schönsten Form findet: Bandnudeln, Spiralen, Muscheln, Buchstaben, der Fantasie sind dabei kaum Grenzen gesetzt. Rund 100 verschiedene Formen stellen die deutschen Produzenten her. Getrocknet sind Hartweizennudeln lange haltbar und ganz einfach und ohne Aufwand in Salzwasser wiederzubeleben. Dann der erste vorsichtige und prüfende Biss: Geht er kernigglatt mit diesem gewissen verführerischen Widerstand durch, dann sind die Nudeln ein Gedicht.

Fotos und Illustrationen

(zum Bestellen oder Abruf im Internet)

Weitere Fotos finden Sie unter www.nudelnmachengluecklich.de.

Bild 1	Bild 2	Bild 3
		
Bild 4	Bild 5	Bild 6
		
Bild 7		
		

Bei Rückfragen:

Die deutschen Nudelmacher, c/o Kohl PR & Partner, Annegret Winzer,

Tel: 030.22 66 79-24, Mail: info@nudelnmachengluecklich.de