

THEMENSERVICE
Ausgabe 2/2007

Beim Essen und Kochen sollte die Lust entscheiden

**Auf der Nudelwoche vom 22. bis 28. Oktober sorgt der Spitzen-
gastronom Roy Kieferle für „Wohlfühlen und Genuss mit Nudeln
aus Deutschland“.**

Nudelgerichte stehen bei den meisten Menschen ganz oben auf der Liste der Lieblingsessen. Daher ist auch immer eine große Portion Lust im Spiel, wenn wir uns für Nudeln entscheiden. Roy Kieferle vom Spitzenrestaurant Wagnerstüble in Dobel bei Karlsruhe spricht sich ohnehin für mehr „Bauchgefühl“ bei der Essenswahl aus. „Wir müssen wieder mehr Lust und Liebe ins Genießen hineinbringen“, fordert der leidenschaftliche Verfechter einer stärker genuss- und wellnessorientierten Küche. „Mit Genuss kochen und essen fördert nicht nur das Geschmackserlebnis, sondern bringt auch mehr Schwung in Küche und Körper“, findet Kieferle, der bereits zahlreiche Kochbücher verfasst hat und auch als Fernsehkoch bekannt ist. „Gerade Nudeln setzen in unserem Körper jede Menge Wohlfühlhormone frei. Für mich stehen Nudeln daher zugleich für Genuss und Lebenslust.“ Während der Nudelwoche vom 22. bis 28. Oktober 2007 wird der Spitzenkoch alle Fragen rund um das genussvolle Lebensmittel beantworten. Neben allgemeinen Fragen zu Nudeln und ihrer Zubereitung, wird Kieferle auch aus dem Nähkästchen plaudern und mit zahlreichen Rezeptideen und Kombinationsmöglichkeiten aus seiner eigenen Küche die vielfältigen Variationsmöglichkeiten von Nudeln aus Deutschland aufzeigen.

Für Roy Kieferle versteht sich von selbst, dass Nudeln nicht nur Genuss sind, sondern auch ein gesundes Lebensmittel: „Nudeln enthalten fast alles, was ein gesundes Essen ausmacht. Durch die schmackhafte Kombination mit Gemüse und fettarmem Fleisch kann man sich wunderbar gesund und ausgeglichen ernähren - ohne Genussverzicht.“ Nudeln stehen also nicht umsonst auf der Liste der Lieblingsessen bei



den meisten Deutschen ganz oben. 2006 aß jeder Bundesbürger im Durchschnitt 7,1 Kilogramm Nudeln. Mit 100 verschiedenen Nudelsorten aus Deutschland ist es nicht nur eines der variantenreichsten Lebensmittel, sondern auch ein abwechslungsreiches. Bei den Deutschen gehören Spaghetti, Spätzle, Band- oder Spiralnudeln zu den Favoriten.

Die Internetseite www.nudelnmachengluecklich.de steht Nudelliebhabern nicht nur während der Nudelwoche mit Anregungen und Tipps zur Verfügung. Darüber hinaus gibt es hier im Rahmen eines Gewinnspieles während der Nudelwoche hochwertiges Kochzubehör zu gewinnen. Ein Grund mehr, sich auf die Nudelwoche 2007 zu freuen.

„Don't worry, be happy“ – natürlich mit Nudeln

Nudeln setzen Glücksbotenstoffe frei, sind kalorienarm und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.

Nudeln aus Deutschland: Ob gedreht, geschwungen, lang, kurz, hohl oder einfach nur geradlinig, die Erzeugnisse aus Hartweizen, ob mit oder ohne Ei, sorgen für Abwechslung beim Kochen und sind gesund. Neben diesen Inhaltsstoffen enthalten Nudeln auch komplexe Kohlenhydrate, die im menschlichen Gehirn die Bildung von Serotonin unterstützen, einem wahren Glücksbotenstoff, der dem menschlichen Nervensystem befiehlt: „Auf gute Laune schalten!“ Daher sind Nudeln wie kaum ein zweites Lebensmittel dafür geeignet, sich nicht nur gesund zu ernähren, sondern sich auch glücklich zu essen.

Und nicht jeder kulinarische Glücksspender lässt gleich die Pfunde klettern. „Es ist ein altes Vorurteil, dass Nudeln dick machen. Vielmehr sind es die üppigen Saucen und fetthaltigen Beilagen“, erklärt Nudel-Expertin Roy Kieferle. In seinem Wellness-Restaurant Wagnerstüble im badischen Döbel setzt der Spitzenkoch schon seit langem Akzente für eine vitalisierende und zugleich sinnliche Küche. „Kombiniert mit leichten Zutaten wie Gemüse und fettarmen Fleisch oder Fisch eignen sich Nudeln hervorragend für eine kalorienarme, leichte Ernährung.“

100 Gramm gekochte Nudeln enthalten lediglich 140 Kilokalorien. Sie bestehen zu knapp 30 Prozent aus Stärke, zu über 60 Prozent aus Wasser und zu 5 Prozent aus Eiweiß. Diese Kombination macht so richtig satt. Weil die Verarbeitung der komplexen Kohlenhydrate viel Zeit in Anspruch nimmt, meldet der Körper ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Nudelgourmet Roy Kieferle empfiehlt auch, die Portionen nicht so groß werden zu lassen: „Für die Zubereitung eines Hauptgerichts reichen schon ungefähr 100 bis 125 Gramm Nudeln.“ Das mag im

Rohzustand nach wenig aussehen. Durch das Aufquellen im Wasser entsteht jedoch eine ansehnliche Portion.

Mit ihrer außergewöhnlich hohen Qualität und Vielfalt bieten die deutschen Teigwarenhersteller für jeden Geschmack immer das richtige Angebot. Über 100 verschiedene Nudelsorten sorgen dafür, dass es nie langweilig wird. Weitere Möglichkeiten, sich über Nudeln zu informieren, bietet die Nudelwoche vom 22. - 28. Oktober, die vom Spitzenkoch Roy Kieferle begleitet wird. Er steht während dieser Zeit für alle Fragen rund um das Thema Teigwaren aus Deutschland auf der Internetseite www.nudelmachengluecklich.de zur Verfügung.

Nudeln: Einfach riesig, die Kleinen!

Eine neue forsa-Studie belegt: Nudeln sind der Favorit für den ersten Kochversuch.

Nudeln gehören zu den Lieblingsgerichten der Deutschen. Ein Grund dafür: Viele haben mit Nudeln als Kind die ersten Kochversuche unternommen. Eine aktuelle forsa-Umfrage ergab, dass 28 Prozent der Bundesbürger Nudeln gekocht haben, als sie sich als Kinder zum ersten Mal an den Herd stellen durften. Roy Kieferle vom Spitzenrestaurant Wagnerstüble im badischen Dobel findet, dass Nudeln für Kinder ohnehin ein ideales Nahrungsmittel sind – und zwar nicht nur, weil sie sich leicht zubereiten lassen. „Nudeln enthalten wenig Fett und Kalorien und dafür umso mehr Kohlenhydrate. Für aufstrebende Nachwuchsköche sind Nudeln somit ein wichtiger Energielieferant.“

Wie wertvoll Teigwaren sind, bestätigt auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. Sie hält Nudeln, genauso wie Obst und Gemüse, für wichtige Bausteine einer ausgewogenen und gesunden Ernährung. Durch die unzähligen Kombinationsmöglichkeiten mit Gemüse, Fisch oder Fleisch können Kinder durch Nudelgerichte alle Nährstoffe aufnehmen, die sie benötigen.

Für den bekennenden Nudelfan Roy Kieferle spielt allerdings auch der Spaß beim Kochen eine wichtige Rolle: „Kinder experimentieren gerne und wollen daher auch früh selbst kochen. Mit Nudeln geht das am Anfang am besten. Nudeln muss man nicht vorbereiten oder schälen und sie gelingen fast immer.“ Das ist für den Spitzenkoch besonders wichtig, da Kinder schnell die Freude am Kochen verlieren, wenn etwas schief geht. Die über 100 Nudelsorten deutscher Hersteller laden zum Experimentieren ein. Ob grün oder rot, ob sternförmig oder als Buchstabe - mit Nudeln wird es nie langweilig. Da die Farben den Nudeln

aus Gemüse und Kräutern beigefügt werden, ist das kunterbunte Vergnügen völlig bedenkenlos. Es gibt übrigens auch braune Nudeln – hier mischen die deutschen Nudelmacher Schokolade in den Nudelteig – für süßes Vergnügen. Wer seine Kinder ans Kochen heranführen möchte, findet mit Nudeln aus Deutschland den idealen Ansporn.

Jede Menge Informationen über die Nudel – ihre Zubereitung, die Inhaltsstoffe, pfiffige Rezeptideen und vieles mehr – bietet die Nudelwoche vom 22. - 28. Oktober 2007 unter dem Motto „Wohlfühlen und Genuss mit Nudeln aus Deutschland“. Roy Kieferle wird während dieser Zeit für alle Fragen rund um das Thema Nudeln und Kochen mit Nudeln auf der Internetseite www.nudelnmachengluecklich.de zur Verfügung stehen.

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
		

Bei Rückfragen:

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

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