

THEMENSERVICE

**„Nudeln aus Deutschland: Das Loch, das es in sich hat“
Ausgabe 1/2009**

Ein Hohlraum zum Genießen **Das Loch in der Nudel**

Warum die Banane krumm ist, ist hinlänglich bekannt. Und auch, dass die Currywurst aus Berlin und nicht Indien stammt, ist längst kein Geheimnis. Doch woher kommt das Loch in der Nudel? Die Antwort ist für die meisten ein Mysterium. Eine im wahrsten Sinne des Wortes offene Frage.

Dabei sind uns Nudeln alles andere als fremd. Allein 2008 betrug der Pro-Kopf-Genuss 7,4 Kilogramm. Damit ist Deutschland international mit an der Spitze. Kein Wunder, schließlich ist Deutschland Nudelland. Verbraucher haben die Wahl aus über 100 Nudelsorten heimischer Produktion. In der Gunst ganz vorne stehen Spaghetti, gefolgt von Spiral- und Bandnudeln. Wer glaubt, dass Nudeln gleich Pasta sind, irrt. Ob gedreht, gestreckt, gezwirbelt und mehr, die Vielfalt an Formen und Farben verdankt ihren Ursprung vor allem der großen Kreativität und Leidenschaft deutscher Nudelmacher.

Ganz schön hohl. Und doch ziemlich clever.

Doch zurück zur Frage aller Fragen: Zum Loch in der Nudel. Die Antwort ist so einfach wie die Nudelzubereitung selbst. Für jede Nudelform gibt es eine Matrize, durch die der Nudelteig unter Hochdruck gepresst wird. Je nach gewünschter Form verfügt die Metallscheibe über entsprechende Öffnungen. Bei Rohrnudeln befindet sich im Inneren der Scheibe pro Loch ein Stift. Der Teig wird über diesen Stift durch die Matrize gepresst und gewinnt so an Form und Hohlraum zugleich.

Hundert Genüsse, drei Wege

Insgesamt unterscheiden Hersteller bei der Produktion der über 100 Nudelsorten zwischen gepressten Teigwaren, Walznudeln und Spätzle. Die gepressten Formen erhalten ihr Aussehen durch die beschriebenen Matrizen. Hierzu gehören vor allem kleine und mittlere Formen wie Spiralen, Hörnchen oder die bei Kindern so beliebten Sternchen und Buchstaben. Unmittelbar unterhalb der Schablone wird die Masse mit einem rotierenden Messer abgeschnitten. Und auch für den Klassiker schlechthin, die Spaghetti, heißt es vorab: Ab durch die Matrize. Völlig anders ergeht es den gewalzten Nudeln, wie breite Bandnudeln oder Lasagneblätter. Hier wird der Teig zuerst durch verschiedene Walzstationen geschickt und zu einem hauchdünnen Vorhang ausgewalzt, bevor er in die gewünschte Form geschnitten wird.

Herausgeber:

VTH - Verband der
Teigwarenhersteller
und Hartweizenmühlen
Deutschlands e.V.

www.nudelnmachengluecklich.de

Kontakt:

Die deutschen Nudelmacher
c/o Kohl PR & Partner

Schiffbauerdamm 40
10117 Berlin

Tel.: 030.226679-0

Fax: 030.226679-11

info@nudelnmachengluecklich.de

In trockenen Tüchern

Nach dem ersten einschneidenden Erlebnis im Leben der Nudel heißt es abwarten: Die Teigware wird in Trocknern vier bis sechs Stunden erhitzt und im Anschluss bei Raumtemperatur zwischengelagert. Die Feuchtigkeit wird auf diese Weise aus den Nudeln schonend und gleichmäßig entzogen. So können Risse vermieden und das Endprodukt an das „normale“ Klima angepasst werden.

Eine Nudel auf Abwegen

Einen völlig anderen Weg beschreiten Spätzle. Ebenfalls durch Lochbleche gedrückt oder getropft, wird die süddeutsche Spezialität bereits während der Produktion blanchiert. Anschließend werden die Spätzle auf die richtige Länge geschnitten bzw. geschabt, getrocknet und verpackt. Doch ganz gleich, ob gepresst, gewalzt oder geschabt, ob mit oder ohne Loch, fest steht: Hinter jeder Nudel steckt eine ausgeklügelte Herstellung. Und die kann man sogar schmecken.

Vertrauen ist gut. Nudeln sind besser.

Gesunder Genuss ist Vertrauenssache. Ist eine Frage der richtigen Information. Immer mehr kritische Verbraucher achten daher beim Kauf auf das Kleingedruckte der Verpackung. Mit ihrem Etikett auf der Verpackung geben Nudeln aus Deutschland lückenlos Auskunft über sämtliche Zutaten, die Nährwerte und die optimale Zubereitung.

In Nudeln aus Deutschland steckt viel Gutes drin. Anders als oft vermutet, sind Nudeln echte Fitmacher. Sie enthalten fast kein Fett und wenig Kalorien. Stattdessen beinhalten sie komplexe Kohlenhydrate mit einer Vielzahl wertvoller Vitamine und Mineralstoffe. Nicht von ungefähr empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Nudeln für eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

Für gesundheitsbewusste Verbraucher sind Nudeln aus Deutschland daher immer die erste Wahl. Sie halten jeder kritischen Überprüfung stand. Umso mehr, als ihr hoher Qualitätsstandard und Nährwert bestens dokumentiert ist. So steht alles Wissenswerte auf der Verpackung.

In Nudeln sind Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium und Kalium sowie Vitamine, Stärke, Stickstoff und pflanzliche Fette enthalten. All dies steckt im kleinen Hartweizenkorn, der Hauptzutat von Nudeln aus heimischer Produktion. Für den Gehalt an ebenfalls wichtigen Aminosäuren und Eiweiß-Bausteinen sorgt die Zugabe von Eiern. Welche Nährwerte genau in den Nudeln stecken, steht auf der Verpackung: 80 Gramm ungekochte Eiernudeln – das macht im gekochten Zustand rund 180 Gramm – haben 283 Kalorien, 56 Gramm Kohlenhydrate, 10 Gramm Eiweiß und 2,2 Gramm Fett. Die so genannten „Guideline Daily Amounts“ (GDAs) geben eine Orientierung, wie viel eine Portion Nudeln vom durchschnittlichen Tagesbedarf an Energie und Nährstoffen abdeckt.

Auch über die Zutaten steht alles auf der Verpackung. Besagt das Etikett, dass die Nudeln aus Hartweizen, Weichweizen, Dinkel oder Roggen hergestellt sind, enthalten sie auch nur dieses Getreide. Dreikorn- oder Vierkorn-Nudeln müssen mindestens aus drei oder vier verschiedenen gemahlenden Getreidesorten zusammengesetzt sein und von jeder Sorte mindestens fünf Prozent enthalten. Teigwaren, auf deren Etikett Vollkorn steht, wiederum dürfen nur aus Vollkornmehl bestehen.

Auch weitere Zutaten kann der Käufer auf dem Etikett nachlesen. Beispielsweise erfährt er hier, wie groß der Eianteil der Teigwaren ist. In Eiernudeln kommen auf ein Kilogramm Grieß mindestens 100 Gramm Ei,



spricht zwei Eier. Eiernudeln mit hohem Ei Gehalt dürfen nur so bezeichnet werden, wenn in einem Kilogramm Grieß mindestens 200 Gramm Ei enthalten. Die Bezeichnung „mit sehr hohem Ei Gehalt“ ist nur ab einer Eizugabe von 300 Gramm zulässig. Dabei kann es sich jeweils um Vollei handeln, um eine entsprechende Menge Eigelb oder um eine Mischung aus beidem.

Auch zum Kochen hält das Etikett die passenden Informationen bereit. So sollte die dort empfohlene Kochzeit beachtet werden, damit die Nudeln ihren festen Biss behalten. Und schließlich kann der Nudelfreund auf dem Etikett das Füllgewicht der Packung nachlesen sowie den Namen und den Sitz des Herstellers. So gut informiert, lässt es sich mit Nudeln aus Deutschland immer gut kochen. Gut genießen. Und gut gehen.

Timing ist eben doch nicht alles. So werden Nudeln perfekt

Die einen schwören auf fünf Minuten. Die anderen auf sechs. Und manche wiederum auf sieben. Sie alle haben nur ein Ziel vor Augen: Die perfekte Nudel. Schön bissfest und nicht verklebt. Doch nützt auch das perfekte Timing nicht, wenn das Erfolgsgeheimnis für al dente fehlt: Hartweizen. Und der ist bei fast allen Nudeln aus Deutschland drin.

Deutsche haben Nudeln zum fressen gern. Allein 2008 lag der Pro-Kopf-Verbrauch hierzulande bei 7,4 Kilogramm. Damit ist Deutschland international Spitze. Und Jung und Alt sind allesamt Nudelspezialisten. Schon kleine Kinder wissen, wie Nudeln schmecken müssen – nicht zu hart und nicht zu weich. Das Streben nach der bissfesten Nudel ist der Ausgangs- und Endpunkt jeden Kochvorganges. Sind die Nudeln zerkocht, ist das Klagen der Tischgenossen riesig. Denn eigentlich ist das Erfolgsgeheimnis von al dente ganz einfach.

Am Anfang steht der Hartweizen

Gute Nudeln bestehen vor allem aus Hartweizen. Er enthält einen höheren Eiweißanteil (Kleber) als Weichweizen und weist eine andere Struktur auf. Sie verhindert, dass die Teigware verkocht und ihre Bissfestigkeit verliert. Die deutschen Teigwarenhersteller produzieren Nudeln überwiegend aus Hartweizen, der in speziellen Mühlen zu Hartweizengrieß vermahlen wird. Der verarbeitete Hartweizen stammt zum großen Teil aus dem Ausland wie Frankreich, USA oder Kanada. In Deutschland wird ebenfalls Hartweizen angebaut, mehr als die Hälfte hiervon in den neuen Bundesländern. Selbstverständlich gibt es auch Nudeln aus anderen Getreidesorten. Doch Nudeln aus Hartweizen sind die beliebtesten.

Spitze in jeder Breite, Länge und Form

Gleichzeitig ist Hartweizen der Schlüssel zur größten Formenvielfalt. So beglücken Deutschlands Nudelmacher ihre Kunden mit über einhundert verschiedenen Nudelformen. Ob Spaghetti, Spiralen, Bandnudeln, Röhrchennudeln, Spätzle, Suppennudeln, Makkaroni, Korkenzieher, Hörnchen und unzählige Variationen mehr, sie alle verdanken ihre Form den Eiweißstoffen im Hartweizen. Sie verleihen den Nudeln eine besondere Elastizität und garantieren, dass die Nudel beim Kochen ihre Form hält.

So kochen und servieren Profis

Doch wie genau findet man nun den optimalen al dente-Punkt? Am besten orientiert man sich hierzu an der Kochzeitempfehlung auf der Verpackung. Wer lieber den Biss aufs Exempel macht, für den heißt es besser zu früh als zu spät. Anbei fünf Tipps für die perfekte Nudel:

- Alles eine Frage des Timings: Wählen Sie zuerst die kürzere Garzeit und machen Sie eine Garprobe. Zu feste Nudeln kann man immer noch weiterkochen.
- Nudeln brauchen Platz: Nur wenn Nudeln sich ausbreiten können, kleben sie nicht zusammen. Wählen Sie also einen großen Topf und etwa einen Liter Wasser pro Portion Nudeln von 80 Gramm.
- Es muss sprudeln: Das Wasser sollte während der gesamten Kochzeit leicht sprudeln und die Nudeln öfter umgerührt werden.
- Nudeln und Soße verschmelzen: Sind die Nudeln im Sieb gut abgetropft, empfiehlt es sich, sie sofort mit der Soße zu mischen. Die Oberfläche der Nudel ist jetzt porös und nimmt die Soße gut an.
- Bis zum Schluss kein Zusammenkleben: Wird die Soße separat serviert, füllt man die Nudeln am besten in eine Schüssel und gibt etwas Kochwasser über die abgetropften Nudeln. Das verhindert das Zusammenkleben und die Nudeln bleiben schön locker.

Auf die Nudeln. Fertig. Los!

Sommerzeit ist Fitnesszeit. Ob Joggen, Radfahren, Inlineskaten, Schwimmen und viele schweißtreibende Aktivitäten mehr, hier wird der Körper wieder in Form gebracht, werden überflüssige Pfunde verbrannt, Ausdauer getankt. Genauso wichtig wie die Bewegung ist die passende Ernährung. Besonders empfehlenswert sind Nudeln. Sie machen nicht nur glücklich. Sondern in jeder Hinsicht eine gute Figur.

Vorweg eine schwer beeindruckende Zahl: 7,4 Kilogramm. So viel Nudeln wurden allein 2008 pro Kopf in Deutschland verzehrt. Was gewichtig klingt, ist in Wirklichkeit ganz leicht. Denn anders als vielfach vermutet sind Nudeln eine besonders leichte Kost: Jede Portion Nudeln (80 Gramm ungekocht) schlagen nur mit zwei Prozent Fettanteil und rund 280 Kalorien zu Buche. Gleichzeitig sind Nudeln hervorragende Energiespender. Sie erhalten einen hohen Anteil komplexer Kohlenhydrate. Ohne die, bleibt jeder Körper – und erst recht jeder Sportler – auf der Strecke.

Mit Kohlenhydraten für einen bewegten Sommer

Kohlenhydrate sind im menschlichen Körper der wichtigste Brennstoff. Ihre Energie kann in den Muskeln und der Leber als Glykogen gespeichert und so bei Bedarf schnell abgerufen werden. Dies ist besonders wichtig bei körperlichen Anstrengungen. So geht Sportlern weder Puste noch Energie aus. Aber wie so vieles im Leben ist auch der Kohlenhydratspeicher begrenzt. Nach einem Ausdauertraining gilt es daher, den Speicher wieder aufzufüllen. Besonders empfehlenswert sind Nudeln. Reich an Kohlenhydraten und arm an Fett und Kalorien lassen sie die Pfunde auf der Strecke und geben Kraft und Ausdauer für einen bewegten Sommer.

Mineralstoffe, Vitamine und Proteine inklusive

Wer besonders viel Wert auf eine leichte, ausgewogene und vor allem leistungsfördernde Ernährung legt, sollte zu Nudeln aus Deutschland greifen. Deutsche Teigwarenhersteller produzieren überwiegend Nudeln aus hochwertigem Hartweizen. Diese Hauptzutat der deutschen Nudelmacher hat es in sich: In der Hülle des Hartweizenkorns stecken Mineralstoffe, wie Phosphor, Kalzium, Magnesium, Kalium und Vitamine. Das Kraftpaket des Hartweizenkorns ist der Keimling, der reich an Proteinen und wertvollen Fettsäuren ist. Bevor das Hartweizenkorn für den Nudel-

teig verwendet werden kann, wird es zu Grieß verarbeitet. Dieser grob gemahlene Hartweizengrieß ist Grundlage für die meisten Nudeln aus deutscher Produktion.

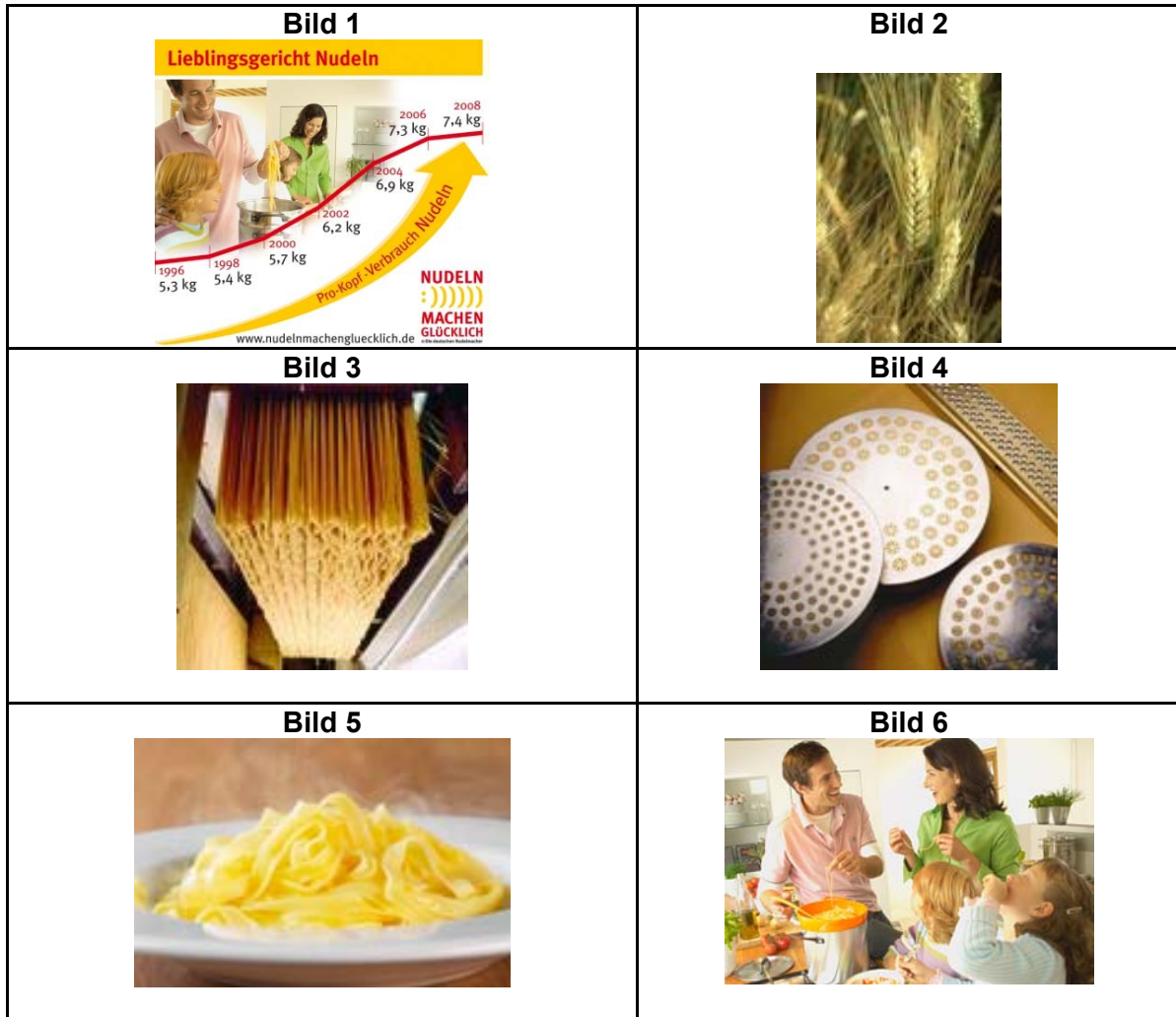
Eine Spezialität deutscher Nudelhersteller sind Hartweizennudeln mit Eiern. Eier sorgen nicht nur für einen schönen Gelbton und intensiven Geschmack. Sie bereichern die Nudeln zudem um lebenswichtige Proteine bzw. Eiweiß-Bausteine.

Langeweile ist gegessen

Selbstverständlich muss niemand täglich Nudeln essen, um in Form zu bleiben. Aber 7,4 Kilogramm pro Jahr und Kopf lassen darauf schließen, dass die meisten gar nicht so weit davon entfernt sind. Schließlich bekommt man von Nudeln nie genug. Und dies nicht nur, weil es mittlerweile allein aus Deutschland über 100 verschiedene Sorten in allen nur erdenklichen Formen und Farben gibt. Nudeln sind das Gericht, welches man schnell, einfach und zu nahezu allen Lebensmitteln und jedem Menü passend zubereiten kann. Da Teigwaren besonders fettarm sind, lassen sie sich gut mit anderen wertvollen Nährstofflieferanten kombinieren. Sie passen gleichermaßen zu Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten oder zu Fleisch, Eiern und Milchprodukten. Ihre Kombinationsvielfalt ist nahezu unbegrenzt.

Fotos und Illustrationen
(zum Bestellen oder Abruf im Internet)

Weitere Fotos finden Sie unter www.nudelmachengluecklich.de



Bei Rückfragen:

Die deutschen Nudelmacher

c/o Kohl PR & Partner

Annegret Winzer

Tel.: 030.22 66 79 - 24

Mail: info@nudelmachengluecklich.de