

Pastagluck

Hartweizengriess und Wasser, hierzulande auch Eier – mehr steckt nicht drin. Trotzdem sorgen Teigwaren für gute Stimmung.



Was muss man tun, um Scarlett Johansson zu verführen – diese Hollywood-Ikone, die zwei Mal zur «Sexiest Woman Alive» gekürt worden ist? Man serviert ihr «Spaghetti aglio e olio». In der US-Komödie «Chef», ein cineastischer Leckerbissen, der dieses Frühjahr in den Deutschschweizer Kinos zu geniessen war, funktioniert das jedenfalls bestens: Spitzenkoch Casper kredenzt Johansson alias Molly das besagte Pastagericht, die erste Gabel verschwindet hinter ihren sinnlichen Lippen, sie schliesst die Augen, seufzt, schaut wieder auf – mit einem Blick, der alles sagt.

Dass US-Regisseur und Casper-Darsteller Jon Favreau für diese

Schlüsselszene nicht extravagan- ten Luxusfood, sondern Teigwaren ins Spiel brachte, war eine kluge Mise en Place. Es ermöglichte dem Filmpublikum, Johanssons Genuss- erlebnis geradezu physisch mit- zuerleben. Denn in Europa wie in Übersee dürfte es kaum jemanden geben, der nicht aus eigener Erfah- rung weiss, wie herrlich Spaghetti und Co. schmecken können.

9 Kilo pro Person und Jahr

Wie beliebt dieses der Haltbarkeit wegen meist getrocknete Lebensmit- tel ist, zeigt allein schon der jährliche Pro-Kopf-Konsum. Italien führt die europäische Rangliste mit 25 Kilo an, die Eidgenossen belegen laut Bran- chenverband «Swiss Pasta» mit je

9 Kilo den dritten Platz nach Grie- chenland. Wenn man bedenkt, dass Trockenteigwaren durch Kochen zwei- bis zweieinhalbmal schwerer werden, sind das beachtliche Men- gen. Wobei hierzulande mehrheitlich Eierteigwaren konsumiert werden.

Hartweizen am liebsten aus Italien

Die Beigabe von Eiern hat seit Beginn der hiesigen Teigwaren-Fabrikation im 19. Jahrhundert Tradition, sie ist freilich – anders als Hörnli und Älp- lermagronen – keine Schweizer Erfin- dung. Einst reicherte auch die italie- nische Nonna den Pastateig so an. Im 16. Jahrhundert verfügten die Genue- ser Nudelmacher jedoch aus Konkur- renzgründen, dass «echte» Pasta nur noch aus Hartweizengriess, Wasser

und allenfalls Salz bestehen dürfe. Das gilt in Italien heute noch, auch für Trockenteigwaren, die «Pasta secca».

Ob mit oder ohne Ei – typisch für Teigwaren ist die Verwendung von Hartweizen, auch Durum genannt. Er enthält mehr Eiweiss und Wei- zenkleber als normaler Weizen und

lässt sich deshalb gut zu einem zähen Teig verarbeiten. Da Hartweizen das Klima nördlich der Alpen nicht mag, wird er vielfach importiert, Kanada gilt als guter Lieferant. Die besten Eigenschaften allerdings soll, logischer- weise, der Hart-



Verlosung für oliv-Leserinnen und -Leser

5 «Kitchen Craft Pastamaschinen» von der Angela Bruderer AG im Wert von jeweils Fr. 39.95 (www.angela-bruderer.ch)

Nehmen Sie online teil auf www.oliv-zeitschrift.ch oder per Post: Redaktion oliv, «Pastamachine», bossert & richter AG, Staufnerstrasse 2, 5703 Seon. Einsendeschluss ist der 20. November 2015. Teilnahmebedingungen und die Bekanntgabe der Gewinner finden Sie auf unserer Internetseite.



1907 in Paris gegründet

BISS zum letzten Krümel!



- angenehm im Biss und fein im Geschmack durch natives Olivenöl
- köstliche Sorten zum Knabbern oder lecker Belegen
- voller Geschmack durch ein schonendes Backverfahren
- hoher Ballaststoffgehalt durch Vollkornmehl

Weitere Informationen unter: www.pural.de
PHAG GmbH - Eggenwil 78 - 5046 Schmiedrued

oliv

weizen aus der Pasta-Nation Italien haben. Genauer: derjenige aus der Küstengegend in der Nähe von Neapel. «Diese Gegend bietet die besten Voraussetzungen für die biologische Beschaffenheit der Hartweizenfrucht», weiss Carlo Bernasconi, der sich als Kochbuchautor und mit seiner «Osteria Candosin» in Zürich der italienischen Küche verpflichtet hat.

Das Korn ist auch verantwortlich für den guten Biss der gekochten Nudel, den die meisten unter der Bezeichnung «al dente» kennen.



© Fotolia.com (2)



In der Nudelwerkstatt von Peter Gschwend wird noch Hand angelegt. Das Resultat: goldgelbe Eierteigwaren.

Was Sie über Eierteigwaren wissen müssen

Eierteigwaren müssen laut Schweizer Lebensmittelverordnung mindestens 135 Gramm frische Eier oder Gefrier Eier (entspricht drei Eiern) pro Kilo Weizen enthalten. Alternativ möglich sind mindestens 36 Gramm Volleipulver. Ansonsten unterliegen Eierteigwaren den gleichen Vorschriften wie Teigwaren ohne Ei. Sie lassen sich laut Peter Gschwend, Chef der Nudelwerkstatt «La Martina» in Wetzikon (ZH), auch ebenso gut trocknen und brauchen für die Haltbarkeit keine Konservierungsstoffe.

Nicht vergleichbar sei allerdings der Goût, sagt Gschwend, der getrocknete Eierteigwaren in Bio-Demeter-Qualität herstellt und somit nur Bio-Hartweizen und frische Bio-Eier benutzt: «Diese Eierteigwaren schmecken viel intensiver.» Sie gelten denn auch als ideale Begleiter von Gerichten mit rahmigen Saucen.

Und wie erkennt man gute Eierteigwaren? Gschwend: «Je goldgelber, desto besser.»



SCHWERPUNKT

Teigwaren für sensible Mägen

Weizen enthält viel Klebereiweiss (Gluten). Das vertragen nicht alle Menschen gleich gut. Für Personen mit einer Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) gibt es «glutenfreie» Teigwaren. Ihr Glutengehalt darf laut Lebensmittelverordnung höchstens 20 mg/kg betragen. Glutenfreie Teigwaren können ganz oder teilweise aus Stärke hergestellt werden; bestehen sie vorwiegend aus Stärke, muss dies in der Sachbezeichnung entsprechend angegeben werden (z. B. «Stärketeigwaren»).

Die Auswahl, vor allem in Reformhäusern und bei Bio-Spezialisten, ist inzwischen ansehnlich: Von Spaghetti und Tagliatelle bis zu Penne, Makkaroni und Hörnli sind nahezu alle gängigen Sorten in glutenfreien Varianten erhältlich. Anstelle von Weizengriess wird Mehl aus Mais, Reis, Buchweizen, Hirse oder Quinoa verwendet, teils auch als Mix. Für eine gute Konsistenz dieser Teigwaren sorgen etwa Mais- und Kartoffelstärke oder Guarkernmehl als Verdickungsmittel.

Für Menschen mit einer Glutensensitivität sind die glutenfreien Teigwaren ebenfalls geeignet. Wer dagegen an einer Weizen-Allergie leidet, muss darauf achten, dass das Produkt auch als «weizenfrei» deklariert ist.

Der Journalist und Autor Christoph Neidhard umschreibt den Begriff in seinem Buch «Die Nudel. Eine Kulturgeschichte mit Biss» so: Die Nudeln «leisten den Zähnen sanften Widerstand, wie Pinienkerne: aussen glitschig, innen firm». Die Zutaten alleine machen aber noch nicht die Qualität von Teigwaren aus. Wichtig ist hierfür auch der Herstellungsprozess. Bei der industriellen Fabrikation, die auf Massenproduktion angelegt ist, muss das Trocknen schnell gehen, Temperaturen bis über 100 Grad kommen zum Einsatz. In modernen Durchlauferhitzern ist der Wasseranteil der Pasta nach nur mehr drei bis vier Stunden auf das nötige Mass verdampft. Das führt zwar zu einer besseren Kochfestigkeit des Produkts, «geht aber auf Kosten des Aromas», sagt der Wetziker Peter Gschwend, der noch das alte Nudelhandwerk pflegt. «Sobald ein Produkt erhitzt wird», führt

er aus, «verändert es sich im Geschmack. Man denke an Roh- und Pastmilch.» Zudem gehen so die B-Vitamine des Weizens verloren.

Schonend getrocknet

Kleinere Pastahersteller, darunter in der Regel auch jene, die wie Gschwend für ihre Teigwaren nur Rohstoffe aus biologischer Produktion verwenden, muten ihren Teigwaren denn auch beim Trocknen nur moderate Wärme zu und lassen ihnen Zeit. Viel Zeit: Bei 40 Grad dauert der Trocknungsprozess rund 40 Stunden. Eine weitere Eigenheit, die besonders gute Pasta auszeichnet: Sie wird durch mit Bronze beschichtete Formen und Trichter gepresst – «Trafilata al bronzo» darf dann auf der Verpackung stehen. Der Vorteil dieser Methode: «Die Teigwarenoberfläche wird leicht rauher», so Gastronom Bernasconi, «die Sauce bleibt besser daran hängen.»

Cacao Highlights



VIVANI.DE

Welche Sauce darf es sein?

Einige Anhaltspunkte aus der italienischen Küche helfen weiter bei der Qual der Wahl.



Der Klassiker

Für Spaghetti ist Tomaten-Sugo die klassische Saucenbasis. Ergänzt wird sie etwa mit gehacktem Fleisch (Bolognese), Speck oder Fisch.



Hauptgericht und Einlage

Kurze Teigwaren, etwa die bekannten Penne und Fusilli (Spirelli), kommen vor allem als Hauptgericht auf den Tisch, zubereitet mit Pesto Genovese und/oder Hülsenfrüchten, Gemüse und gewürfelten Kartoffeln. Sie machen zudem als Einlage eine Minestrone nahrhaft.

Gut bürgerlich

Tagliatelle (Bandnudeln) werden traditionellerweise mit Ragout-Saucen kombiniert, die man aus den Resten des sonntäglichen Lamm-, Rinds- oder Kalbsbraten und Tomaten zubereitet.



Für Meereshungerige

Linguine, eine Art flache Spaghetti, passen besonders gut zu Meeresfrüchten und Fisch.



Von Kategorisierungen hält Carlo Bernasconi wenig. Im Grunde passe jede Sauce zu jeder Teigware, findet er – ob lang oder kurz, dick oder dünn, ob gerillt, spiralig gedreht, gekrümmt, mit Loch oder ohne. Das gilt auch für Vollkorn- sowie für die derzeit trendigen Dinkelnudeln oder mit Gemüsesaft gefärbte Teigwaren. «Man sollte den eigenen Vorlieben vertrauen und der Fantasie freien Lauf lassen», so der Kochbuchautor. «Wichtig ist nur, dass reichlich Sauce auf die Pasta kommt.»

Mit viel Liebe drin

In der Tat: Wir mögen zwar Teigwaren an sich, weil sie rasch viele Kohlenhydrate liefern und der Mensch solche Nahrungsmittel evolutionsbedingt bevorzugt. In Hochstimmung



Pasta-Experte Carlo Bernasconi.

bringt uns Pasta jedoch erst richtig in Verbindung mit einer mit viel Liebe zubereiteten Sauce. Etwa einem Tomaten-Sugo, der stundenlang vor sich hingeköchelt hat. Bei diesem Prozess passiert nämlich ein kleines chemisches Wunder: Aus den in den Zutaten enthaltenen «Aminosäuren und ätherischen Ölen, Zuckern und Neurotransmitter-Analoga bilden

sich Aromen und psychoaktive Substanzen», verrät der berühmte deutsche Ernährungswissenschaftler Udo Pollmer in seinem Buch «Opium fürs Volk – Natürliche Drogen in unserem Essen».

Mit «Spaghetti al Sugo» müsste es demnach erst recht gelingen, Scarlett Johansson um den Finger zu wickeln.

Christina Gubler



© Fotolia.com (5)

Anzeige

Schweizer lieben Qualität ...

Und deshalb passen wir so gut zusammen!



Genießen Sie unser Premium-Knabbersortiment



schmeckt natürlich

Brezeln · Sticks · Chips · Flips · Pop-Corn

www.mayka.de

Nudeln für die asiatische Küche

Die asiatische Küche zählt eine Vielfalt an getrockneten Nudeln, die sich rasch aufweichen lassen. Ideal für unterschiedlichste Gerichte und Suppen.

Reisnudeln: Aus Reismehl, glasig, fast transparent, in ganz Asien verbreitet. Die Varianten reichen von breit bis sehr fein (Vermicelli).



Für Suppen und Gerichte mit Gemüse, Fleisch oder auch Fisch.

Glasnudeln: Aus Mungobohnenstärke, die Varianten sind vielfältig und überall in der asiatischen Küche zu finden. Beliebte in Form durchscheinender Fäden, die als Bündel verkauft werden.



Für Salat-, Suppen- und Wokgerichte.

Mie-Nudeln: Sehr lange Teigwaren, die sich von China über ganz Asien verbreiteten.



Werden aus verschiedenen Zutaten produziert. Am bekanntesten sind

jene mit Weizenmehl und Ei, die als zusammengepresster Block auf den Markt kommen. Besonders für Suppen- und Pfannengerichte wie etwa Bami Goreng geeignet.

Soba-Nudeln: Buchweizenmehl verleiht dieser japanischen Teigware den nussigen Geschmack. Als Bei-



lage, Suppen- einlage, im Sommer auch gekühlt mit Fischfond-Dip (Dashi).

Somen-Nudeln: Dünn und rund, eine Art japanische Weizen spaghetti. Ideal für kalte Salate.



Udon-Nudeln: Ursprünglich aus China, heute in Japan und Korea populär. Die dicken Stängel werden



aus Weizenmehl hergestellt und vorzugsweise für Suppen (Miso) verwendet.

Ramen-Nudeln: Japanische Eier- teigware mit Weizen, die klassische



Einlage für die gleichnamige, schnell zubereitete Suppe.

Lecker wie Crunchy, aber 30% weniger Zucker*

„Unser Geheimnis? Die schonende Röstung im Allos Hof-Ofen!“

Alois Dumstorff,
Röstmeister bei Allos



Die Innovation im Frühstückscerealien-Regal!

100% natürliche Getreideflocken, wertvolle Saaten und knusprige Flakes in Bio-Qualität, ummantelt mit Agavendicksaft und angereichert mit knackigen Nüssen, fruchtigen Beeren oder köstlicher Schokolade. Durch die schonende Röstung im Allos Hof-Ofen wird die einzigartige Rezeptur so unglaublich knusprig und schmackhaft. Voller Genuss bei 30% weniger Zucker*!

Jetzt neu in den Sorten: Cranberry & Kürbiskern, Cashew & Vanille, Schokolade, Wildbeere, Apfel & Zimt, Aronia & Chia.

*als herkömmliche Crunchies

www.somona.ch
www.allos.de

