



Rund um Nudeln

Welche Nudelform passt am besten zu meiner Soße? Soll Öl ins Kochwasser? Und wie ist das mit dem Abschrecken? Hier kommen die wichtigsten Infos zu Nudeln.



Gehört Ei in die Nudel?

Die traditionelle italienische Pasta wird ohne Ei hergestellt – nur aus Mehl beziehungsweise Hartweizengrieß und Wasser. In Deutschland sind aber auch Nudeln beliebt, die mit Ei produziert werden. Die Eiernudeln haben eine schöne, goldgelbe Farbe. Die Version ohne Ei dagegen mehr Bissfestigkeit. Letztlich ist es aber Geschmackssache, zu was man greift. Übrigens: Jeder Deutsche isst im Schnitt etwa acht Kilo Nudeln pro Jahr. Damit liegen wir noch im Mittelmaß. Bei den Italienern kommen ganze 25 Kilogramm jährlich auf den Tisch.



Müssen Nudeln aus Weizen sein?

Auf keinen Fall. Nudeln gibt's aus den verschiedensten Rohstoffen. Nicht nur unter Weizenallergikern begehrt sind etwa Dinkelnudeln. Auch wer sich kohlenhydratarm ernähren will, greift häufig zu Nudeln aus Linsen- oder Kichererbsenmehl. Ganz andere Produkte werden außerdem in Asien eingesetzt. Neben den klassischen Reisnudeln gibt es dort etwa Glasnudeln aus hierzulande eher unbekanntem Zutaten wie Mungobohnenstärke oder Konjakwurzel.



Wer hat's erfunden?

Wo der Ursprung der Nudel liegt, darüber streiten sich insbesondere Italien und China. Der älteste Nachweis stammt aus China. Dort wurde bei Ausgrabungen ein 4000 Jahre alter Topf mit einem Nudelgericht gefunden. Sicher sein, dass sie die ersten waren, können sich die Chinesen aber trotzdem nicht. Es ist gut möglich, dass verschiedene Völker ganz unabhängig voneinander Nudeln entwickelten.



Welche Nudelform passt am besten?

Rund 600 unterschiedliche Nudelformen soll es auf der Welt geben. Da fällt die Auswahl ganz schön schwer. Ein kleiner Tipp: Zu feinen, cremigen Soßen wie Pesto passen dünne Nudeln wie Spaghetti besser. Zu größeren Soßen wie Bolognese sind breitere Nudeln die idealen Begleiter, zum Beispiel Bandnudeln oder Penne. Letztlich zählen aber auch bei dieser Frage vor allem die persönlichen Vorlieben.

Soll Öl ins Nudelwasser?



Dass Nudeln weniger zusammenkleben, wenn man Öl ins kochende Wasser gibt, ist ein hartnäckiger Mythos. Das Öl schwimmt nur auf dem Wasser und kommt mit der Pasta gar nicht in Berührung. Wer verhindern möchte, dass die Nudeln nicht zusammenkleben, kann nach dem abgießen Öl über die Nudeln geben. Wobei das später verhindern kann, dass die Soße ordentlich an der Pasta haftet. Also hält man's am besten wie die Italiener: Die Nudeln direkt nach dem Abgießen in der Soße schwenken.



Wann sind die Nudeln gar?

Auch schon mal Nudeln durch die Küche fliegen sehen? Um auszuprobieren, ob ihre Pasta gar ist, werfen manche Menschen die Probenudel an eine glatte Oberfläche, zum Beispiel an den Küchenschrank. Wenn die Pasta kleben bleibt, soll sie gar sein. Ein spektakulärer Trick, aber leider nicht wirklich zielführend. Die Nudeln bleiben dann kleben, wenn sie außen weich sind, selbst dann, wenn der Kern noch komplett hart ist. Besser ist es, immer mal wieder zu testen, ob die Nudeln schon "al dente" sind. Und das – wie der italienische Begriff schon sagt – mit den eigenen Zähnen.



Abschrecken oder nicht?

Lieber nicht! Durch das Abschrecken wird Stärke von der Nudel abgespült, die sonst dafür sorgt, dass die Nudel sich besser mit der Soße verbindet. Ist die Stärke weg, nimmt die Pasta weniger Soße auf. Das wäre gerade in unserem Land der Soßenliebhaber wohl eine echte Sünde, oder?