

Pasta!



Eine kleine Geschichte der glücklich machenden Teigspeise

Viele Menschen mögen Nudeln sehr gerne und sie gehören bei vielen Personen zu ihren Lieblingsgerichten. „Nudeln machen glücklich,“ sagte Frau Locker-Wolf vor ein paar Jahren im ABER HALLO Interview. Man kann Nudeln mit vielen Soßen, aber auch mit anderen Ergänzungen essen. Auf Klassenfahrt sind die meisten Schüler*innen glücklich, wenn sie in der Jugendherberge Nudeln zum Essen bekommen. Grund genug, die Nudel einmal genauer in den Blick zu nehmen.

Nudel ist nicht gleich Nudel, Soße nicht gleich Soße. Es gibt Unterschiede. Gucken wir zunächst die Nudel an. Sie besteht in der Regel aus Hartweizengrieß oder Weizenmehl, Wasser und teilweise auch aus Eiern. Die genaue Zusammensetzung wechselt je nach Nudelart. Als erstes werden die Zutaten zu einem Teig verrührt und dann rollt man den Teig aus. Wahlweise kann auch eine Nudelmaschine genutzt werden, durch die der Teig mehrfach durchgeführt wird. Danach wird sie in die Wunschform gebracht.



Um sie zu essen, muss man sie erst noch in gesalzenem Wasser kochen. Je nach Nudelart variiert die Kochzeit.

Italienischer Genuss in vielen Varianten

So wie es sehr viele verschiedene Nudelarten gibt, gibt es auch sehr viele verschiedene Soßen oder Ergänzungen zu Nudelgerichten. Beispielsweise Carbonara. Die Carbonara ist eine Soße aus Eiern, Speck, Pfeffer und Parmesan. Bolognese ist eine Fleischsoße mit Tomaten, Gemüse und Wein. Andere klassische Optionen sind Pesto (Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Parmesan, Olivenöl) oder Aglio e Olio (Knoblauch, Olivenöl, Peperoncino).

Italienische Begriffe beziehen sich oft auf die Herkunft oder Hauptbestandteile der Soßen. Es lohnt sich also, die regionalen Unterschiede zu erkunden, um die Vielfalt der italienischen Küche zu genießen. Einige Beispiele sind noch die Tomatensoßen Arrabiata und Alfredo-Soße. Jede Soße hat ihren eigenen Geschmack und passt gut zu verschiedenen Arten von Nudeln.

Nudeln sind jahrelang haltbar. Auch wenn das Haltbarkeitsdatum überschritten ist, kann man sie noch zubereiten. Man sollte Nudeln am besten trocken la-

gern. Jedoch sind gekochte Nudeln nur drei bis vier Tage genießbar. Übriggebliebene Nudeln können weiterverarbeitet werden. Es gibt spezielle Rezepte für Nudelauflauf oder Salate.

Die Vermutung, dass die Nudeln in Italien erfunden wurden, ist falsch. Denn eine Forschergruppe hat aufgrund von Ausgrabungen herausgefunden, dass bereits vor über 4000 Jahren Nudeln hergestellt worden sind, und zwar in China. 2005 kam der Beweis ans Licht: In China wurde bei Ausgrabungen ein rund 4000 Jahre alter Topf mit Nudeln gefunden. Es handelte sich um eine Art Spaghetti, etwas über einen halben Meter lang. Diese langen und dünnen Ur-Nudeln bestanden allerdings aus Hirse und nicht, wie heute üblich, aus Weizenmehl, aber es war vom Prinzip her, genau wie heute, ein Getreideprodukt. Also wurden die Nudeln, den archäologischen Funden zufolge, in China bzw. in Südostasien erfunden.

Erfinder gesucht

Lange nahm man an, dass der Entdecker Marco Polo die Nudel im 13. Jahrhundert aus China nach Europa brachte. In Griechenland und Italien gab es Nudeln allerdings schon in der Antike. Forscher entdeckten in italienischen Gräbern aus dem 4. Jahrhundert Abbildungen von

Das Nudel-ABC

A Annelini

B Bucatini, Bigoli, Bavette, Bavettine

C Canneloni, Creste di Gallo, Cellentoni, Cavatellucci

D Ditalini

E Eiernudeln

F Fettuccine, Faefalle, Fusilli, Farfalline

G Garganelli, Gemelli, Gnochi, Girandole, Gramigna, Gobbetti

H Hokkien-Nudeln

K Kritharaki, Kärntner Nudeln

L Linguine, Lasagne, Lancette, Lumachine

M Makkaroni, Mafaldine, Mienudeln

O Orrecchiete

P Pappardelle, Pastini, Penne

Q Quadretti

R Ravioli, Riggatoni, Ramen, Rotelle

S Schupfnudeln, Spaghetti, Spätzle

T Tortellini, Tagliatelle

U Udon

V Vermicelli, Vesuvio

W Woknudeln

X X-Nudeln

Y Y-Nudeln

Z Zitoni

Geräten zur Nudelherstellung. Man kann unter anderem ein Nudelbrett, eine Teigzange und ein Nudelholz erkennen.

Der spanische Reisende Al-Idrisi berichtete im 12. Jahrhundert von einer fadenförmigen Speise aus Mehl, die in Sizilien hergestellt wurde. Somit ist also bewiesen, dass es schon lange vor Marco Polos Chinareise Nudeln in Italien gab. Sicher ist aber auch, dass der hoch angesehene Kaufmann mehrere Nudelsorten und auch einige Rezepte aus China

nach Italien brachte. Eine andere Vermutung besagt, dass es die Griechen waren, die die Nudel unter dem Namen „laganon“ (großes, dünnes, in Streifen geschnittenes Nudelblatt) nach Süditalien brachten. Die Römer änderten den Namen in das lateinische Wort „laganum“. In manchen süditalienischen Gebieten wird die Nudelsorte Tagliatelle auch heute noch „laganelle“ genannt.

Aber wie lange gibt es Nudeln schon in Deutschland? Die Erfurter Teigwaren GmbH ist die älteste Nudelfabrik Deutschlands. Seit 1793 werden in der Fabrik Teigwaren (Trockenware) hergestellt. Das Unternehmen beschäftigt heute rund 170 Mitarbeiter und ist mit einer Produktionsmenge von ca. 100.000 Tonnen pro Jahr der größte N u -

delhersteller Deutschlands. Ausgestattet mit hochmodernen Produktionsanlagen ist die ETW in der Lage, über 100 verschiedene Nudelformen, auch im Bio- und Dinkelsegment herzustellen.

elle, ette, ini und oni

Um Nudeln nach traditioneller italienischer Art zu essen, müssen sie „al dente“ sein. Das heißt, sie müssen bissfest sein. „Al dente“ heißt nämlich übersetzt soviel wie „für den Zahn“. Eingebürgert hat sich die Bissfestigkeit der Nudeln allerdings erst im 19. Jahrhundert in Neapel. Vorher hat man die Nudeln gerne um die zwei Stunden am Stück weichköcheln lassen. Die italienischen Gene finden sich auch in den Endungen vieler Nudelsorten wieder, wie elle: breite Nudeln, ette: schmale/kleine Nudeln oder ine/ini: kleine bzw. sehr schmale Nudeln. Die Endung oni steht allerdings für große Nudeln.

Außerdem sind Nudeln sehr nährhaft und eine gute Energiequelle. Sie beinhalten sehr viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Ballaststoffe, was vor einem Training sehr praktisch sein kann. Man könnte Nudeln während einer Diät theoretisch jeden Tag essen. Ist man allerdings nicht auf Diät, sollte man nicht allzu viele Nudeln zu sich nehmen. Man kann durch Kohlenhydrate in den Nudeln, ohne regelmäßige, körperliche Aktivität rasant zunehmen.

Text: Romy Engels, Kl. 10d |
Bilder: Paul Wojtke, Kl. 7a,
& Lucien Rachner, Kl. 7c |