Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 9

Artikel: Einfach raffiniert
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-725755

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Einfach raffiniert

Waren es die alten Chinesen? Brachte Marco Polo sie nach Europa? Kannten sie schon die Etrusker? Woher die Pasta kommt, ist und bleibt ein Rätsel.

REZEPT UND BILD: SAISON-KÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Für den häufig zitierten Kernsatz von Spitzenköchen, dass alles Grosse einfach sei, ist die Pasta der beste Beweis. Sie besteht aus dem denkbar einfachsten Teig der Menschheitsgeschichte, nämlich Mehl und Wasser, einem Schluck Olivenöl und einer Prise Salz. Basta. Dieser Teig ist zugleich der Beweis dafür, dass alles Grosse mitnichten einfach ist. Denn das Geheimnis sind nicht die Zutaten, sondern das richtige Verhältnis und ihre optimale Qualität. Weizenmehl oder Hartweizengriess, der aus einer besonders kleberreichen Weizensorte hergestellt wird, ist ausschlaggebend für die richtigen Kocheigenschaften der Pasta. Wenn für die pasta all'uovo Eier zum Teig kommen, wirds ganz heikel. Etwas zu viel Eigelb, und der Teig verwandelt sich in Beton.

Und über allem schalten und walten die Hände der Mamma, die den Teig so lange bearbeiten – und das dauert! –, bis er glatt und elastisch ist. Selbstverständlich geht das heute alles auch industriell und im Privathaushalt semimaschinell mit der Pastamaschine. Aber aufwendig ist es dennoch. Möge niemand behaupten, gute Pasta sei einfach!

Je nach Quelle kennt Italien 300 bis 600 Pastaformen. Davon sind etwa fünfzig im Gebrauch. Wann welche Form in den Topf kommt? Grundsätzlich ist es die Sauce, die über die Wahl der Pasta entscheidet. Leichtere, flüssigere Saucen werden gerne zu langen Pastaformen gereicht («Pasta lunga»), während die kürzeren, kleinteiligeren Formen («Pasta corta») gut zu grobkörnigen und festeren Sughi oder in die Suppe passen. Als Faustregel gilt: je schwerer die Sauce, desto breiter die Pasta. Zu Eierteigwaren passen rahmige Saucen, zu Hartweizengriess eher säuerliche mit Tomaten, Zwiebeln, Gemüsen. ■

Taglierini mit Peperonipesto

Für 4 Personen

10 Scheiben Bratspeck
1 Zwiebel
4–6 Chili frisch
100 g grüne Bohnen
Salz
2 Schalen Taglierini-Frischteigwaren à 250 g

PESTO:
1 Peperoni rot
40 g Pinienkerne
2 Knoblauchzehen
40 g Parmesan
1 dl Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

➤ Für den Pesto die Peperoni vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Restliche Zutaten in den Cutter geben und zu einer grob-sämigen Masse hacken. Peperoniwürfel dazugeben. Gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

➤ Speck und Zwiebel in Streifen schneiden. Chili halbieren. Nach Belieben entkernen. Bohnen in Stücke schneiden und in reichlich Salzwasser knackig garen. Speck, Zwiebel und Chili ohne Fettzugabe in einer weiten Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten dünsten. Bohnen aus dem Wasser heben. In die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Warm stellen.

➤ Pasta im Bohnenwasser 2–3 Minuten al dente kochen. In ein Sieb giessen. Tropfnass in die Pfanne geben. Peperonipesto dazugeben. Alles gut vermischen. In vorgewärmte Teller geben.

Zubereitungszeit ungefähr 30 Minuten.
Pro Person zirka 27 g Eiweiss, 32 g Fett, 100 g Kohlenhydrate, 3350 kJ/800 kcal

Die neue SAISON-KÜCHE geht auf die Pirsch
Reh, Wildschwein, Hase & Co.: Wildgerichte mit neuen, fruchtigen Noten und köstlichen Beilagen in der neuen SAISON-KÜCHE. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellung oder Gratis-Probeexemplar unter www.saison.ch oder über Telefon 0848 87 77 77 (Normaltarif).

DAS BEWIRKT PASTA

Allergien
Wer auf Eier oder Mehl allergisch ist, sollte bei Teigwaren Vorsicht walten lassen und genau lesen, mit welchen Zutaten die Müscheli, Krawättli oder Hörnli zubereitet wurden. Es gibt auch Pasta, die ohne Eier hergestellt wird.

Cholesterin
Menschen, die auf ihr Cholesterin achten sollten, verzehren mit Vorteil Teigwaren ohne Eigelb oder Vollkornteigwaren, weil diese viel mehr Ballaststoffe enthalten als normale Nudeln und somit eine «Light-Version» sind.

Diabetes
Zuckerkranke – wie Diabetiker im Volksmund genannt werden – sollten vorzugsweise Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index (unter 45 Prozent) verzehren. Jener von Teigwaren liegt bei 50 Prozent – ein wenig Vorsicht ist bei Pasta also angebracht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Zu gesunder, ausgewogener Ernährung gehören Kohlenhydrate, die in Pasta reichlich enthalten sind. Bluthochdruck stellt kein Hindernis für den Genuss von Teigwaren dar, da diese nur wenig Salz enthalten. Wer seinen Speiseplan ausserdem fett- und zuckerreduziert gestaltet, verzichtet natürlich auf schwere Saucen. Mass halten lautet auch hier das Zauberwort.

Übergewicht
Wegen Pasta allein nimmt niemand zu – wenn er fettigen Saucen widersteht. 100 g gekochte Teigwaren enthalten nämlich nur ungefähr 140 Kalorien. Als besonders wertvoll gilt dabei italienische Pasta aus Hartweizengriess, denn dieser ist reich an Mineralstoffen, Vitaminen und Proteinen. Doch Vorsicht: Die wertvollen Bestandteile bleiben am besten erhalten, wenn die Teigwaren nur al dente gekocht werden.

Verdauung
Teigwaren sind äusserst bekömmlich und liegen deshalb nicht schwer auf.

Fachliche Beratung: *Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich*