Zeitschrift: Kultur und Politik : Zeitschrift für ökologische, soziale und wirtschaftliche Zusammenhänge

Herausgeber: Bioforum Schweiz

Band: 53 (1998)

Heft: 3

Artikel: Lust auf Vollkorn-Teigwaren

Autor: Elias, Gerhard

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-891707

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: 05.12.2025

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

Lust auf Vollkorn-Teigwaren

In Italien gelten Teigwaren als Nationalgericht. Aber auch bei uns erfreuen sie sich steigender Beliebtheit. Kinder mampfen sie um die Wette, Sportler schätzen ihre Nahrhaftigkeit zur Leistungssteigerung, Gourmets verfeinern sie sogar mit Trüffeln. Eilige schwören auf ihre traumhaft einfache Zubereitung. Mit Spaghetti, Nudeln und Co. können in kürzester Zeit köstliche, bekömmliche sowie preiswerte Gerichte auf den Tisch gezaubert werden. Kein Wunder: Sie sind aus dem Grundsortiment einer guten Küche nicht wegzudenken. Dazu beigetragen hat vor allem das Angebot an hochwertigen Vollkorn-Teigwaren, das in den letzten Jahren erfreulich gross und variantenreich geworden ist. Die anhaltende Lust auf Teigwaren hat viele Gründe. Sie sind eben mehr als ein banales Lebensmittel. Ihre Formen sind so vielfältig wie die verschiedenen Arten der Zubereitung. In Italien soll es über 600 verschiedene Arten geben, für deren Formfindung zum Teil sogar berühmte Designer zu Rate gezogen wurden. Daneben wecken Teigwaren Erinnerungen, holen Ferieneindrücke wieder zurück, erinnern an Licht und Wärme südlicher Gefilde. Sehnsüchte, die ein grosser Teller mit dampfender Pasta, mit leuchtendroter Tomatensauce, einem Häubchen frisch geriebenem Käse und frischem Basilikum auf die köstlichste Weise befriedigen kann. Es ist wunderbar, wie es sich bei dieser südlichen Spezialität freuen, lachen und diskutieren lässt. Zudem ist kaum ein Lebensmittel so anpassungsfähig wie die Teigware. Sie mischt sich stets und immer wieder anders mit sahnigen, pikanten und farbenfrohen Saucen. Sie passt sich dabei auch allen möglichen Begleitern an: Gemüse, Käse, Eier, Kastanien, Butter, Pilze oder Kräuter sind genauso recht wie Fleisch und Fisch.
Ob als Beilage, Hauptgericht, Auflauf oder als süsse Speise: Teigwaren erfreuen sich bei jung und alt gleichermassen grosser Beliebtheit. Im letzten Jahr verzehrten die Schweizer übrigens etwa 10 kg pro Kopf. Damit sind sie zwar noch weit von den Italienern entfernt, aber trotzdem unangefochten an zweiter Stelle der europäischen «Bestenliste». Von der Begriffsvielfalt der beliebten Getreidespezialität sollte man sich nicht irritieren lassen. Ob sie als Teigwaren, Nudeln oder Pasta daherkommen, Hauptsache es schmeckt.

Der Siegeszug

Wer die Teigwaren erfunden hat, ist nicht genau geklärt. Araber, Griechen, Italiener und Chinesen behaupten von sich, die Ersten gewesen zu sein. Wahrscheinlich begann der Siegeszug der Teigwaren als findige Köpfe entdeckten, wie man einen gut gekneteten Teig dünn ausrollt, auf Holzstäbchen wickelt und ihn an der Sonne trocknet. Diese Kunst wurde auch an die sizilianische Küste gebracht, die bis heute eine Hochburg der Teigwarenherstellung ist. So ist es auch erklärlich, das die «maccarones» in Italien schon im 13. Jahrhundert historisch erwähnt wurden. Gleichzeitig lobte der Entdecker Marco Polo die Qualität fernöstlicher Teigwaren. Noch im 18. Jahrhundert wurden die Nudeln – wie Goethe auf seiner Italienreise feststellte – mit den Fingern gegessen. Dies war natürlich bei den feineren Leuten verpönt, und vielleicht war das auch mit der Grund für die Erfindung der vierzackigen Gabel. Inzwischen ist wohl jeder mit dem Nudelessen vertraut.

Aus dem vollen Korn im Trend

Eine ganz besondere Teigwaren-Variante steigt stetig wieder in der Gunst der Verbraucher: Die Vollkorn-Teigware. Sie ist diejenige mit der längsten Tradition. Diese sozusagen Ur-Teigware ist aus ihrem Dornröschenschlaf voll erwacht. Sie bestand seit ihrer Entdeckung viele Jahrhunderte mit Sicherheit aus dem vollen Schrot und Korn, denn die heutige, ausgereifte Mühlentechnik war unseren Urahnen noch gänzlich unbekannt. Genau diese mühlentechnischen Fortschritte – Möglichkeit zur Denaturierung der Mahlerzeugnisse Mehl und Griess – liessen sie jedoch auch in Vergessenheit geraten. Die Vorteile der «Ur-Teigwaren»: Sie enthalten vor allem die wertvollen Inhaltsstoffe des ganzen Getreidekorns. Randschichten und Keim, die bei denaturiertem Mahlerzeugnis entfernt wurden, liefern hier besonders die Vitamine des B-Komplexes, Vitamin E, Mineralstoffe und Spurenelemente, daneben wertvolles Eiweiss und Nahrungsfasern. Damit ist das gesamte Nährstoffverhältnis hier optimal ausbalanciert. Fazit: Die Vollkorn-Teigware sättigt besser und anhaltender und sorgt so dafür, dass man sich nicht so schnell «nudeldick» isst. Ausserdem behält sie mehr «Biss». Sie ist damit der ideale Einstieg in eine bewusstere Ernährungsweise. Genau hierzu gehört das Biofarm-Teigwarensortiment.

Die reine Natur

Um den Überblick zu behalten, unterscheidet man die Teigwarenvielfalt nach der Art der verwendeten Rohstoffe, nach der äusseren Form und nach der Verwendung von Ei. Grundsubstanz für die Teigwarenproduktion ist traditionell der Hartweizen (Durum) aufgrund seiner vorzüglichen Koch- und Backeigenschaften. Er ist das Teigwarengetreide par excellence. Im Vergleich zu seinem Verwandten, dem Weichweizen, zeichnet sich Hartweizen durch seinen besonders hohen Klebergehalt und seine Kleberqualität aus, die den Teig zusammenhält und ihm die Festigkeit verleiht. Aber auch Dinkel ist eine für die Teigwarenherstellung vorzüglich geeignete Getreidesorte. Er enthält ebenfalls eine beachtliche Menge der Kleberbestandteile Gliadin und Glutenin, der Proteine, die beim Kneten ein dehnbares, netzartiges Gerüst bilden, indem die Getreidestärkekörner fest eingeschlossen werden. Dadurch ist gewährleistet, dass die Pasta beim Kochen gut zusammenhält. Die Eier enthalten Lecithin, einen Emulgator, der zusammen mit den Proteinen und Kohlehydraten aus dem Ei zusätzlich die Kochfestigkeit der Teigwaren verbessert.

Qualität in Hülle und Fülle

In den Biofarm-Teigwaren werden – je nach Sorte – Hartweizen, Dinkel, Buchweizen, Eier, Spinat, Kräuter und Safran verarbeitet. Alle Zutaten stammen selbstverständlich aus kontrolliert biologischem Anbau und sind mit der Knospe «Bio» oder «Bio-Suisse» zertifiziert. Das Sortiment umfasst die klassischen Hartweizenteigwaren: Hörnli, Spiralen, Spaghetti, Müscheli und Nudeln. Neben kanadischem Weizen erobert sich in zunehmendem Masse auch Dinkel aus einheimischem Anbau seinen gebührenden Platz im Nudelsortiment. In den feinen Sorten Taglierini und Tagliatelle präsentiert er sich hier. Auch originelle farbenfrohe Pasta fehlen nicht im Sortiment.
So sind die gelben Tagliatelle eine wahre Augenweide und mit Eiern, Buchweizen, Kräutern und Safran angereichert und «gefärbt». Und die Krönung: Natürlich Spaghetti mit Spinat. Damit kann sich das Teigwaren-Sortiment der Biofarm sehen lassen. Die Vielfalt an Zutaten und Formen bieten für jeden etwas. Wer wird da nicht schwach? Das ist die typische italienische Lebensfreude mit Schweizer Qualität gepaart. Biofarm-Teigwaren ohne Ei sind von frischer bernsteinfarbender Tönung. Der Vorzug aller Sorten ist ihr ausgesprochenes Naturaroma, und sie garantieren hiermit einen unvergleichlichen Gaumenschmaus. Biofarm-Teigwaren sind vor allem in Biona Reformhäusern, Naturkostgeschäften sowie im guten Lebensmittel-Fachhandel erhältlich.

So werden sie gemacht

Die Herstellung der Biofarm-Teigwaren ist im Prinzip recht einfach und beginnt mit der Teigzubereitung. Mehl oder Griess werden mit Wasser und den jeweiligen Zutaten wie Eier, Spinat oder Kräutern sowie Safran unter Vakuum langsam zu einem geschmeidigen und glatten Teig vermischt. Das Vakuum ist sinnvoll, um Oxidationen während der Teigbereitung zu verhindern. Der Teig wird anschliessend nach dem bewährten Hausmacherverfahren mittels Pressen oder Walzen ausgeformt. Teigwaren-Hit Nummer eins, die Spaghetti, zählen wie die Hörnli, Spiralen oder Müscheli zur sogenannten Pressware. Zur Herstellung von Nudeln wird der Teig plattgewalzt und anschliessend auf die gewünschten Masse gestutzt. Bei Temperaturen unter 25 Grad Celsius findet zum Schluss der langsame und schonende Trocknungsprozess bis zu einem Restwassergehalt unter 13 % statt. Die Biofarm hat sich bewusst für diesen Trocknungsvorgang entschieden, denn dieser garantiert, dass das Gleichgewicht der Nähr- und Wirkstoffe des ganzen Korns fast völlig unverändert bleibt.

Garen und geniessen

Egal, welche Teigwaren zubereitet werden, es wird ein ausreichend grosser Topf und viel Wasser benötigt. 1 Liter Wasser auf 100 g Teigwaren ist die richtige Menge – besonders auch für Vollkornteigwaren. Wenn das Wasser sprudelnd siedet, wird pro Liter ein halber Teelöffel Salz beigegeben, dann erst die Teigwaren. Das Salz bewirkt, dass die Temperatur kurz ansteigt, somit hört das Wasser nicht auf zu kochen, wenn die kalten Teigwaren hineinkommen. Neben dem gewünschten salzigen Geschmack bewirkt die Salzzugabe ausserdem den Erhalt von Mineralien in den Teigwaren. Salz im Kochwasser verhindert, dass das Kochgut zu sehr ausgelaugt wird und am Ende die lebenswichtigen Mineralien im Kochwasser schwimmen und weggeschüttet werden. Ein Schuss Oel bewirkt, dass die Teigwaren nicht zusammenkleben. Sofort nach dem Einfüllen ins kochende Wasser umrühren, damit sich die Teigwaren nicht am Topfboden festsetzen. Die Teigwaren im offenen Topf sprudelnd weiterkochen. Für die Kochzeit – in der Regel 6-10 Minuten – sollten zur Sicherheit noch die Angaben auf der Packung beachtet werden. Wichtig ist, dass die Teigwaren innen noch einen kleinen festen Punkt oder Kern haben, also «al dente» – «mit Biss» sind. So leisten sie dem Zahn noch etwas Widerstand. Anschliessend die Teigwaren durch ein Sieb abgiessen, einige Sekunden abtropfen lassen und sofort mit der Sauce oder anderen Beilagen vermischen beziehungsweise servieren.

Variantenreiche Teigwarenkreationen

Teigwarengerichte sind ein schnelles, beliebtes und preiswertes Essen. Deshalb gehört auch ein wohldosierter Teigwaren-Vorrat einfach in jeden Haushalt. Denn wenn einmal der ganze Tagesplan durcheinandergeraten und zum Einkaufen keine Zeit geblieben ist, bietet sich einem vor dem leeren Kühlschrank doch noch der Trost auf ein vollwertiges Menü: Ein Teller dampfender Biofarm-Spezialitäten «al dente» gekocht, geschwenkt in etwas Butter oder Öl und mit ein wenig geriebenem Käse und gehackten Kräutern, schmeckt bereits ausgezeichnet. Auch eine würzige Sauce rundet die Teigwarenmahlzeit ab. Wie wärs mit Gorgonzolasauce mit Kräutern oder Pesto – eine Mischung aus Basilikum, Olivenöl und Parmesan? Natürlich schmeckt auch eine Pilzsauce mit Schnittlauch oder eine Tomatensauce zu fast jedem Teigwarengericht. Mit Gemüseragout, Sauce und Käse wandeln sich diese Vollwert-Köstlichkeiten schnell in einen herzhaften Auflauf, oder als Salat zum Picknick-Renner, oder mal mit Obst und Nüssen in ein mundiges, süsses Hauptgericht. Eine Köstlichkeit ist auch: geröstete Haselnüsse oder Mohn fein mahlen, mit etwas Butter erwärmen, zu den heissen Teigwaren mischen und mit Honig, Zitronensaft und Zitronenschale, Naturvanille und Zimt abschmecken. Guten Appetit!

Gerhard Elias

Tips für die Teigwarenküche

- Gefüllte Teigwaren nicht in sprudelndem Wasser kochen, da sie sonst aufplatzen können.
- Teigwaren mit grosser Oberfläche, z. B. Bandnudeln oder Spiralen, eignen sich für Rezepte mit viel Sauce am besten.
- Teigwaren lieber etwas zu früh als zu spät aus dem Kochwasser nehmen. Der Garprozess hält bei Teigwaren auch noch nach dem Abgiessen etwas an.
- Werden Teigwaren gleich vom Topf aus serviert, ist das Abschrecken überflüssig. Anders verhält es sich, wenn sie erst zu einem späteren Zeitpunkt weiterverarbeitet werden sollen.
- Wird das Teigwarenkochwasser in die für die Teigwaren vorgesehene Schüssel gegossen, so wärmt man sie ohne zusätzlichen Energieaufwand vor.
- Es ist von Vorteil, die Zubereitungszeit von Teigwaren und Sauce aufeinander abzustimmen.
- Teigwaren schmecken auch nur in heissem Olivenöl geschwenkt und mit geriebenem Käse bestreut (für ganz Eilige).

Bewährte Natur-Saucenrezepte

Käsesauce

150 ml süsser Rahm, 1/2 Tasse Milch, 150 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler), etwas Zitronensaft oder Weisswein, schwarzer Pfeffer, evtl. etwas Meersalz

Rahm und Milch erhitzen (nicht kochen), den geriebenen Käse hineingeben, bis die Sauce sämig wird. Mit Zitronensaft oder Weisswein, Pfeffer und eventuell etwas Meersalz abschmecken.

Tomatensauce

600 g Eiertomaten, 1 mittelgrosse Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, 1 Zweig Thymian, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, ein Schuss Rotwein, 2 EL geriebender Parmesan

Die Tomaten überbrühen, abziehen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Fett in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Thymian vom Stengel streifen und bis auf einige Blättchen zugeben, salzen, pfeffern, die Tomatenwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben. Mit einem Schuss Rotwein abschmecken. Bei offenem Topf schmoren, bis sich die Flüssigkeit etwas reduziert hat. Die übrigen Thymianblättchen und den Parmesan zum Schluss unter die Sauce geben.

Pesto

2 Bund frische Basilikumblätter, 2 bis 3 Knoblauchzehen, 50 g Pinienkerne, 8 bis 10 EL kaltgepresstes Olivenöl, 4 bis 5 EL frisch geriebener Parmesan oder anderer Hartkäse, etwas Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle.

Die Basilikumblätter gut waschen. Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken und mit Pinienkernen, Öl, und 2 bis 3 EL heissem Wasser vermischen, im Mixer pürieren oder im Mörser zerstossen. Das Püree mit Parmesan, Salz und Pfeffer würzen.

Otto Buess †

Am 24. April ist in Wenslingen BL Otto Buess im Alter von 78 Jahren verstorben. Um ihn trauert die gesamte schweizerische Biobewegung.

Otto Buess ist nicht zu den Begründern des biologischen Landbaus zu zählen. Dennoch ist er als ein Vorkämpfer und Pionier weit über unser Land hinaus bekannt geworden. Zusammen mit seinem damaligen Werkführer Gerhard Lienhard hat er 1974 den Gutsbetrieb der landwirtschaftlichen Schule Ebenrain-Sissach auf Biolandbau umgestellt. Damit hat er ein Tabu gebrochen und den Biolandbau auch in Amtsstuben salonfähig und zu einem Thema gemacht. Tausende Interessierte und Neugierige aus dem In- und Ausland haben das ‚Experiment Ebenrain' besucht. Nicht alle dürften überzeugt worden sein. Aber die meisten sind nachdenklich geworden und viele sind dem Beispiel früher oder später gefolgt.

Aufzuzählen, was Otto Buess für den biologischen Landbau geleistet hat, würde zu kurz greifen. In vielen andern Zusammenhängen ist er wirksam gewesen. Als Lehrer, Schulleiter und Mitglied in zahlreichen Gremien ist Otto Buess vielen von uns auch ein Freund geworden. Ein Freund, auf den Verlass war, dessen Wort richtungweisend und haltgebend war. Seine Stimme wird uns fehlen.

Wir trauern um einen lieben Freund. Aber wir sind zugleich dankbar für alles, was er uns geschenkt hat. Seiner Frau Hanna und seiner Familie entbieten wir unsere herzliche Teilnahme.

Werner Scheidegger