Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 52 (1995)
Heft: 5: Soweit die Füsse tragen : gepflegte Füsse, gesunde Beine

Artikel: Kernig unf gesund : Vollkornnudeln
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557799

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: 20.02.2026

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

Kernig und gesund: Vollkornnudeln

Sie machen gute Laune, sind beliebt bei Groß und Klein. Sie sind leicht verdaulich, keine Dickmacher und liefern schnelle Energie.

Auch bei Zeitmangel läßt sich mit der großen Auswahl an Vollkornteigwaren rasch eine vollwertige Mahlzeit zaubern. Die kräftigen Nudeln strotzen geradezu vor wertvollem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Ein zusätzliches Plus ist der hohe Ballaststoffgehalt, der für anhaltende Sättigung und rege Verdauung sorgt. Längst ist bekannt, daß Ausdauersportler die kernigen Nudeln besonders schätzen. Vor Wettkämpfen sind Nudelparties das absolute «Muß». Denn bei körperlicher Dauerleistung werden die Glykogenspeicher (Stärkeenergiereserven) abgebaut. Komplexe Kohlenhydrate wie z.B. Brot, Nudeln und Müesli aus Vollkorn füllen die Speicher wieder auf.

Hergestellt werden die «Energienudeln» aus Hartweizen (Durumweizen), dieses spezielle Getreide sorgt mit seinem hohen Kleberanteil für die nötige Festigkeit, auch ohne Eier. Hartweizen wird vor allem im klassischen «Pasta»-Land Italien angebaut.

Im Naturkostbereich verwendet man auch gerne Dinkel, Hirse, Buchweizen oder Soja zur Herstellung und Beimischung. Mit Tomatenmark oder Spinat werden sie rot bzw. grün gefärbt. Bei den Formen sind keine Grenzen gesetzt, somit kann viel Abwechslung auf den Tisch gebracht werden. Mit Saisongemüse, einer würzigen Soße oder auch pikantem Käse kommen sie besonders gut zur Geltung.

Damit Ihre Nudel-Création ein Erfolg wird, noch einige praktische Tips: Nudeln sollten in 1 Liter Wasser pro 100 g Teigwaren schwimmend garen können. Geben Sie sie ins strudelnde Salzwasser, dem ein kleiner Schuß Öl beigefügt wurde, und kochen sie «al dente». In einem Sieb abtropfen lassen und sofort mit dem Gemüse oder der Soße mischen. Kalt abbrausen, wenn Sie Nudelsalat zubereiten.

Der Einstieg gelingt oft besser mit «hellen» Vollkornnudeln, die mit Soja oder Hirse hergestellt wurden. Wenn Sie sich an die geschmackvollen Teigwaren gewöhnt haben, wollen Sie sie nicht mehr missen.

Vollkornnudeln mit Brokkoli-Walnuß-Soße

Zutaten für 4 Personen:

200 g frische Champignons
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter
300 g küchenfertiger Brokkoli
1/4 l Gemüsebrühe aus Plantaforce
150 g Crème fraîche
Herbamare, frisch gemahlener Pfeffer
2 EL Zitronensaft
75 g grobgehackte Walnüsse
frische Petersilie
2 EL Parmesan zum Bestreuen
320 g Vollkornnudeln

So wird's gemacht:

Champignons putzen und feinblättrig schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Beides in einer Pfanne andünsten. Brokkoli in kleine Röschen zerteilen und 3 Minuten mitdünsten. Das Gemüse mit der Brühe aufgießen und etwa 7 Minuten köcheln lassen. Die Crème fraîche hineinrühren und das Ganze mit Herbamare-Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Walnüssen und Parmesan bestreuen und zu den gekochten Nudeln reichen.