

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-NUDELN: IN JEDER FORM!

Teigwaren – oder Nudeln – sind ein vielseitiges Grundnahrungsmittel. Ob als Beilage, als eigenständiges Gericht, als Suppeneinlage oder als Süßspeise – Teigwaren werden in der abwechslungsreichen Ernährung vielseitig eingesetzt. Und das nicht erst seit wir uns von mediterranen Nudelgerichten so gerne an den Italienurlaub erinnern lassen. Auch in der altösterreichischen Küche waren Nudeln geschätzt – man denke nur an die Kraut- und Wurst- bzw. Schinkenfleckerl, an die Haluschka oder an die fadendünnen Suppennudeln.

EINE KLEINE NUDELKUNDE

Nudeln werden aus gemahlenem Getreide und Wasser und Ei hergestellt. Es gibt auch Teigwaren ohne Ei. Meist wird Hartweizenmehl oder -grieß für die Nudelherstellung verwendet, doch auch andere Getreidearten sind geeignet. Besonders bei Bio-Anbietern findet man oft ein vielfältiges „Nudelrepertoire“ – Dinkelnudeln, Buchweizennudeln, Roggennudeln, Hirsenudeln, helle Nudeln oder Vollkornnudeln. Bunte Nudeln werden mit Gemüsesaft gefärbt (Tomaten – rot, Spinat – grün, Karotten – orange, ...). Die Teigwaren unterscheiden sich nicht nur nach den Grundzutaten, sondern vor allem in der Ausformung. Nudeln gibt es in schier unendlichen Formen – Hörnchen, Spiralen, Fleckerl, Bandnudeln, Suppennudeln, Sternchen, Muscheln, Buchstaben, Spätzle, Makkaroni, Spaghetti, Penne, Farfalle, Orecchiette, Fettucine, Fusili, Canneloni, Rigatoni, Tagliatelle, Lasagneblätter u.v.m. Die Wahl der Nudelform ist Geschmackssache, hängt aber auch von der beabsichtigten Zubereitung ab.

Nudeln sind gute Energiespender und Sattmacher. Der durchschnittliche Energiegehalt liegt pro Portion bei ca. 350 kcal (100 g ungekochte Rohware). Der Fettgehalt der Nudeln ist gering – er liegt bei 1 bis 3 %. Die vermeintlichen Dickmacher sind also beileibe keine – was Nudelspeisen zu Kalorienbomben machen kann, sind die fetten Soßen! Vollkornteigwaren sind faserstoffreich. Die Ballaststoffe aus dem vollen Korn helfen, Verstopfungen vorzubeugen und sorgen für ein lang andauerndes Sättigungsgefühl.

BIO AUS ÜBERZEUGUNG

Teigwaren schmecken am besten biologisch. Warum? Der intensive konventionelle Getreideanbau kommt heute ohne Pflanzenschutzmittel, Wachstumsregler und leichtlöslicher Mineraldünger nicht mehr aus. In der biologischen Landwirtschaft werden hingegen nur organische Dünger wie Mist, Kompost und Gründüngung verwendet. Harmonisch mit Nährstoffen versorgt ist das Getreide widerstandsfähig gegen den Befall von Krankheiten und Schädlingen. Das Unkraut regulieren die Biobauern mit dem Striegel. Dieser sorgsame Umgang mit dem Getreide spiegelt sich auch in der Qualität der Teigwaren wieder. Besonders wer der Gesundheit zuliebe gerne Vollkornnudeln isst, sollte auf jeden Fall zu Bio-Ware greifen. Warum? In den Randschichten des Kornes befinden sich nicht nur reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Hier sind auch die meisten Schadstoffe zu finden. Daher: Vollkorn bitte nur in Bio-Qualität.

BIO – LEICHT ZU ERKENNEN

Seit Jänner 2004 ist jedes Ei eindeutig durch eine Nummer zu identifizieren. Diese gibt den KonsumentInnen Auskunft über Haltungsförm der Legehennen und deren Herkunft. Bei der aufgestempelten Nummer (z.B. 0-AT-1234567) garantiert die „0“ biologische Haltung.

LAGERUNG

Eier lichtgeschützt, kühl und mit der stumpfen Seite nach oben lagern. Eier bleiben bei Zimmertemperaturen ca. zwei bis drei Wochen frisch, im Kühlschrank mindestens vier Wochen. Da Eier sehr leicht fremde Gerüche annehmen, sollte man sie nicht in der Nähe stark riechender Lebensmittel aufbewahren. Hartgekochte Eier kann man ca. 14 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

DAS MENÜ DER WOCHE:

60 g durchzogener Speck
1 kl. Zwiebel
1/2 Stange Lauch
2 Knoblauchzehen
2 Karotten
80 g Knoblauchsellerie
150 g Kohl
100 g Erbsen
1 l Wasser
Salz
Pfeffer
Petersilie
70 g (Vollkorn)Fadennudeln
Basilikum
Parmesan

Spinatfülle:
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Butter
700 g frischer Spinat
1/2 Becher Topfen
Salz, Pfeffer

Tomatenfülle:
200 g gewürfelte Tomaten
Salz, Pfeffer
Basilikum

250 g (Vollkorn)Lasagneblätter
Olivenöl für die Auflaufform
100 g Crème fraîche oder Rahm
80 g Parmesan

Teig:
250 g Dinkelvollkornmehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
180 g weiche Butter
ev. 70 g Marzipan
2-3 EL Honig
Vanillezucker
1 Dotter

Belag:
500 – 600 g Rhabarber
1 P Vanillepuddingpulver
200 ml Orangensaft (od. Wasser)
80 g Zucker
1/2 TL Zimt

400 g (Vollkorn)Teigwaren (Penne, Hörnchen, Spiralen,...)
1-2 Bund Radieschen
200 g Räucherlachs
200 g Portulak, Rucola, frischer Spinat o.ä.
1/2 Becher Sauerrahm
1/2 Becher Joghurt
1 EL Olivenöl
1/2 TL Dijonsenf
1 Knoblauchzehe
Saft einer halben Zitrone
Salz
Pfeffer

BIO-NUDELN

Minestrone (4 Portionen)

Speck klein würfeln und anbraten. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, Lauch ringelig schneiden, Karotten und Sellerie würfeln, Kohl in Streifen schneiden. Das Gemüse im Bratfett vom Speck anrösten, mit Wasser aufgießen und aufkochen lassen; Erbsen zugeben; würzen und rd. 6-10 Minuten köcheln. Die Nudeln zugeben und al dente kochen. Suppe abschmecken., Mit Basilikum und Parmesan bestreut servieren.

Gemüselasagne (6 Portionen)

Zwiebel und Knoblauch hacken, in Butter glasig anlaufen lassen, grob gehackten Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Topfen vermischen, abschmecken. Tomaten mit Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum abschmecken. Auflaufform fetten und mit Lasagneblättern auslegen. Die Hälfte der Spinatfülle darauf verteilen. Mit Lasagneblättern abdecken. Tomatenfülle über die Nudeln geben, wiederum mit Lasagneblättern abdecken. Den Rest der Spinatfülle darauf streichen und mit einer letzten Nudelschicht abdecken. Darauf Crème fraîche oder Rahm streichen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und bei 200 °C ca. 40 Minuten backen.

Lieblings-Rhabarberkuchen (4 Portionen)

Teig: Die Zutaten zu einem Teig verkneten, kühl rasten lassen.
Belag: Rhabarber ggf. schälen, in kleine Stücke schneiden. Saft, Puddingpulver und Zucker verrühren, aufkochen lassen und den Rhabarber einlegen. Unter Rühren 2-3 Minuten köcheln. Auskühlen lassen.

Eine Tortenform mit Teig auslegen. 10 Minuten vorbacken bei 180 °C. Dann die Rhabarbermasse drauf verteilen und rd. 40 Minuten fertig backen.

Zum Abendessen: Nudelsalat mit Lachs (4 Portionen)

Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen, auskühlen lassen. Lachs in kleine Stücke zerteilen. Salatblätter waschen, Radieschen waschen und vierteln. Aus Rahm, Joghurt, Öl, Senf, gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Nudeln, Lachs und Radieschen mit dem Dressing mischen, kurz vor dem Servieren auf dem Salatbett anrichten.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at