

Nudeln – beliebt bei jung und alt



<http://www.redkid.net/generator/soup/sign.php> hier kannst du deine eigene Nudelsuppe kreieren. ;-)

- 1) Welche **Nudelgerichte** fallen dir spontan ein?

- 2) Zu welcher Gruppe der Ernährungspyramide gehören die Nudeln?

- 3) Wie viele Portionen aus dieser Gruppe sollst du täglich essen? _____

- 4) Nudeln enthalten fast ausschließlich komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke. Kohlenhydrate liefern deinem Körper schnell verfügbare Energie. Wozu wird diese Energie benötigt?



Bildquelle: <http://bmg.gv.at>

- 5) Eine Portion rohe Teigwaren entspricht ca. 65 – 80 g und eine Portion gekochte Teigwaren wiegt ca. 200- 250g. Wie kommt es zu diesem Unterschied?

- 6) Die **Grundzutaten** für italienische Nudeln (= Pasta) sind Hartweizengrieß, Wasser und Kochsalz. Manchmal werden auch Eier, Gewürze und andere Zutaten beigemischt.

Woher kommt die Farbe bei bunten Nudeln? Verbinde:

orange / rot	Spinat
grün	Tomaten / Paprika / Rote Rüben (Beete)
braun	Tintenfischfarbe
schwarz	Kastanienmehl

Weitere Infos: http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/essen/nudeln/video_nudelfarbe.jsp

- 7) Es gibt unzählige **Pastaformen**.

Unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Pasta> oder [eh.schule.at](http://www.food-</p></div><div data-bbox=)

info.net/de/products/pasta/shapes.htm findest du eine Übersicht.

Breite Nudeln passen besonders gut zu kräftigen, stückigen Soßen, schmale Nudeln zu flüssigen, leichten Soßen.

Welche Nudelsorte würdest du zu einer Fleischsauce wählen? _____

8) Nudelkochtest: Wann sind die Nudeln „al dente“?

Du brauchst:

- einen großen Topf mit Deckel
- einen Schaumlöffel zum Herausholen der Nudeln
- Uhr / Handy zum Zeitstoppen
- Wasser, Salz
- jeweils eine Handvoll von 3 verschiedenen Nudelsorten (z. B. Suppennudeln, Makkaroni, Spaghetti,...), sowie deren Verpackungen.



So geht es:

- Fülle den Kochtopf mit Wasser und bringe ihn bei starker Hitze zum Kochen.
- Gib pro Liter Wasser einen Teelöffel Salz dazu.
- Gib, sobald das Wasser kocht, alle Nudeln gleichzeitig in den Topf.
- Starte deine Stoppuhr und lasse die Nudeln bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen.
- Nach 3 Minuten hole mit dem Schaumlöffel von jeder Sorte ein paar Nudeln heraus.
- Prüfe, ob die Nudeln schon gar sind, oder noch zu hart oder schon zu weich.
- Schreib dein Untersuchungsergebnis in die Tabelle.
- Wiederhole den Vorgang nach 6 / 9 / 12 / 15 / 18 Minuten

Setze ein: *zu hart* *gar* *zu weich*

Nudelsorte	Nudelkochzeit in Minuten					
	3	6	9	12	15	18

Formuliere dein Ergebnis: a) Wie lange müssen Nudeln kochen?

Die optimale Garzeit ist erreicht, wenn die Nudeln **weich, aber noch bissfest (= al dente)** sind.

b) Vergleiche die Kochzeit-Angaben auf der Verpackung mit deinem Untersuchungsergebnis.

9) Warum werden Nudeln weich, wenn man sie kocht?

Beim Garen von Nudeln quillt die Stärke im Hartweizengrieß auf und wird vom Klebereiweiß in Form gehalten. Das Video von „Wissen macht Ah“: Warum werden Nudeln weich wenn man sie kocht? (2:21) (<http://www.youtube.com/watch?v=LX1BCVacEBI>) erklärt dir anschaulich die Zusammenhänge.

10) Tipps fürs Nudelkochen (Markiere die Signalwörter)

1. Einen großen Topf Wasser bei großer Hitze zum Kochen bringen. Energiesparend ist es, wenn man das Wasser in einem Wasserkocher erwärmt und dann umschüttet.
2. Ins Nudelwasser gehört reichlich Salz - etwa ein Teelöffel pro Liter Wasser.
3. Nudeln werden immer erst ins Wasser geben, wenn es sprudelnd kocht.
4. Ragen Spaghetti aus dem Wasser heraus, werden sie, sobald sie etwas weich geworden sind, mit einem Pfannenwender sanft unter Wasser gedrückt.
5. Den Deckel nicht auf den Nudeltopf legen, das Wasser kocht leicht über.
6. Um zu verhindern, dass Nudeln zusammenkleben, von Zeit zu Zeit umrühren.
7. Rechtzeitig ein Sieb oder einen Durchschlag zum Abgießen herrichten.
8. Kosten, ob die Nudeln schon al dente sind.
9. Das Wasser abgießen und die Nudeln schon vor dem Servieren mit der Soße mischen - so bleiben sie warm und verkleben nicht.



Quelle: bilderpool.at; Regine Reget

Nudeln – beliebt bei jung und alt



<http://www.redkid.net/generator/soup/sign.php> hier kannst du deine eigene Nudelsuppe kreieren. :-)

1) Welche **Nudelgerichte** fallen dir spontan ein?

2) Zu welcher Gruppe der Ernährungspyramide gehören die Nudeln? *Zu Getreide und Erdäpfeln*

3) Wie viele Portionen aus dieser Gruppe sollst du täglich essen? *4*

4) Nudeln enthalten fast ausschließlich komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke. Kohlenhydrate liefern deinem Körper schnell verfügbare Energie. Wozu wird diese Energie benötigt? *Für die Muskeln und das Gehirn*



Bildquelle: <http://bmg.gv.at>

5) Eine Portion rohe Teigwaren entspricht ca. 65 – 80 g und eine Portion gekochte Teigwaren wiegt ca. 200- 250g. Wie kommt es zu diesem Unterschied? *Beim Kochen nehmen die Teigwaren nach und nach Wasser auf.*

6) Die **Grundzutaten** für italienische Nudeln (= Pasta) sind Hartweizengrieß, Wasser und Kochsalz. Manchmal werden auch Eier, Gewürze und andere Zutaten beigemischt.

Woher kommt die Farbe bei bunten Nudeln? Verbinde:

orange / rot	Spinat
grün	Tomaten / Paprika / Rote Rüben (Beete)
braun	Tintenfischfarbe
schwarz	Kastanienmehl

Weitere Infos: http://www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/essen/nudeln/video_nudelfarbe.jsp

7) Es gibt unzählige **Pastaformen**.

Unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Pasta> oder <http://www.food-info.net/de/products/pasta/shapes.htm> findest du eine Übersicht.

Breite Nudeln passen besonders gut zu kräftigen, stückigen Soßen, schmale Nudeln zu flüssigen, leichten Soßen.

Welche Nudelsorte würdest du zu einer Fleischsauce wählen? _____

8) **Nudelkochtest: Wann sind die Nudeln „al dente“?**

Du brauchst:

- einen großen Topf mit Deckel
- einen Schaumlöffel zum Herausholen der Nudeln
- Uhr / Handy zum Zeitstoppen
- Wasser, Salz
- jeweils eine Handvoll von 3 verschiedenen Nudelsorten (z. B. Suppennudeln, Makkaroni, Spaghetti,...), sowie deren Verpackungen.



So geht es:

- Fülle den Kochtopf mit Wasser und bringe ihn bei starker Hitze zum Kochen.
- Gib pro Liter Wasser einen Teelöffel Salz dazu.
- Gib, sobald das Wasser kocht, alle Nudeln gleichzeitig in den Topf.
- Starte deine Stoppuhr und lasse die Nudeln bei mittlerer Hitze ohne Deckel kochen.
- Nach 3 Minuten hole mit dem Schaumlöffel von jeder Sorte ein paar Nudeln heraus.
- Prüfe, ob die Nudeln schon gar sind, oder noch zu hart oder schon zu weich.
- Schreib dein Untersuchungsergebnis in die Tabelle.
- Wiederhole den Vorgang nach 6 / 9 / 12 / 15 / 18 Minuten

Setze ein: *zu hart* *gar* *zu weich*

Nudelsorte	Nudelkochzeit in Minuten					
	3	6	9	12	15	18

Formuliere dein Ergebnis: a) Wie lange müssen Nudeln kochen?

Hängt von der Sorte ab. Dickere Nudeln brauchen länger als dünne Spaghettinis.

Die optimale Garzeit ist erreicht, wenn die Nudeln **weich, aber noch bissfest (= al dente)** sind.

b) Vergleiche die Kochzeit-Angaben auf der Verpackung mit deinem Untersuchungsergebnis.

Die Kochzeit-Angabe auf der Verpackung versteht sich als Richtwert und ist eher zu kurz.

9) Warum werden Nudeln weich, wenn man sie kocht?

Beim Garen von Nudeln quillt die Stärke im Hartweizengrieß auf und wird vom Klebereiweiß in Form gehalten. Das Video von „Wissen macht Ah“: Warum werden Nudeln weich wenn man sie kocht? (2:21) (<http://www.youtube.com/watch?v=LX1BCVacEBI>) erklärt dir anschaulich die Zusammenhänge.

10) Tipps fürs Nudelkochen (Markiere die Signalwörter)

1. Einen großen Topf Wasser bei großer Hitze zum Kochen bringen. Energiesparend ist es, wenn man das Wasser in einem Wasserkocher erwärmt und dann umschüttet.
2. Ins Nudelwasser gehört reichlich Salz - etwa ein Teelöffel pro Liter Wasser.
3. Nudeln werden immer erst ins Wasser geben, wenn es sprudelnd kocht.
4. Ragen Spaghetti aus dem Wasser heraus, werden sie, sobald sie etwas weich geworden sind, mit einem Pfannenwender sanft unter Wasser gedrückt.
5. Den Deckel nicht auf den Nudeltopf legen, das Wasser kocht leicht über.
6. Um zu verhindern, dass Nudeln zusammenkleben, von Zeit zu Zeit umrühren.
7. Rechtzeitig ein Sieb oder einen Durchschlag zum Abgießen herrichten.
8. Kosten, ob die Nudeln schon al dente sind.
9. Das Wasser abgießen und die Nudeln schon vor dem Servieren mit der Soße mischen - so bleiben sie warm und verkleben nicht.



Quelle: bilderpool.at; Regine Reget