

Nudelglück und

Zählen Sie zu den absoluten Pasta-Freaks? Oder sind es eher exotische Reisgerichte, die Sie aus der Reserve locken? Mehr über neue Trends und verführerische Kreationen aus der Welt der kulinarischen Genüsse.

Text: Karin Martin

Insbesondere Nudeln haben in den letzten Jahren der stark fleischbetonten österreichischen Ernährungstradition einen wertvollen Input gegeben. Sie haben sich von der Beilage zunehmend zur Hauptspeise emanzipiert. „Die bis 30-Jährigen geben heute Nudelgerichte als Lieblingspeise neben Pizza an. Das ist eine kleine Revolution, denn bisher waren es immer Fleischgerichte!“, weiß Ernährungswissenschaftlerin und Gesundheitspsychologin Mag. Hanni Rützler. Reis sei zwar als Beilage – auch in der Hausmannskost – sehr beliebt. „Bei den vorwiegend asiatischen Reisgerichten ist der Trend aber erst im Kommen und noch sehr stark auf die städtische Bevölkerung reduziert“, so die Ernährungswissenschaftlerin.

Die Entwicklung sei durchaus begrüßenswert, weil der Speiseplan durch mehr Getreideprodukte automatisch pflanzenbetonter wird und weil Nudeln, Reis und Co. (Couscous, Bulgur – werden aus Weizen hergestellt, Polenta – ein Brei aus Maisgrieß etc.) wichtige Lieferanten komplexer Kohlenhydrate sind. Vollkornprodukte sind darüber hinaus reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen und liefern wertvolle Nährstoffe und Vitamine.

Kohlenhydrate sind neben Eiweiß und Fett unsere Hauptnährstofflieferanten. Präventivmediziner und Ernährungswissenschaftler empfehlen daher, dass mindestens 55 Prozent der täglichen Nahrungsenergie aus – vorwiegend komplexen – Kohlenhydraten stammen sollten. „Auch Weißmehlprodukte oder polierter Reis sind gute Lieferanten derselben und als solche sicher nicht generell zu

verdammten“, erklärt Küchenmeister Siegfried Wintgen, dipl. Ernährungs- und Gesundheitstrainer in Linz sowie Mitglied im Teampool der Nationalmannschaft der Köche Deutschlands. „Um Mangelerscheinungen vorzubeugen, empfiehlt es sich allerdings, dass die begleitenden Elemente der Mahlzeit wie z. B. Gemüse, Kräuter, Fisch oder Wild die benötigten Nährstoffe und Vitamine liefern, die die Vollkornvariante von vornherein garantieren würde.“ Das Credo des Ernährungscoachs: Eine ausgewogene Ernährung muss nicht nur, sollte aber immer auch ausreichend Vollkornprodukte beinhalten.

Univ.-Prof. Dr. Anita Rieder vom Institut für Sozialmedizin an der Uni Wien kann dies nur bestätigen: „Eine Ernährung auf der Basis einer ausgewogenen Mischkost bietet die besten Voraussetzungen zur Vermeidung vieler Erkrankungen. In der Prävention bestimmter Erkrankungen haben sich einige Lebensmittel als besonders empfehlenswert herausgestellt, u. a. Vollkorngetreideprodukte bei Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen.“

KULINARISCHE VIELFALT NUTZEN

Wenn die Vielfalt der Getreide genutzt wird (probieren Sie z. B. einmal Hirsenudeln, sie schmecken auch in der Vollkornvariante eher neutral), ist Abwechslung garantiert. „Auch innerhalb einer Familie kann es wie beim Reis eine große Auswahl unterschiedlichster Sorten geben, z. B. roter Reis, Langkorn- und Rundkornreis-

sorten oder aus der Familie der Wassergräser den Wildreis“, hebt Siegfried Wintgen hervor.

Parboiled Reis gilt als annähernd so wertvoll wie Naturreis. Er entsteht, indem dem gereinigten Reis im Vakuum Luft sowie danach in heißem Wasser Vitamine und Mineralstoffe entzogen werden, die jedoch anschließend unter Druck wieder in das Korn gepresst werden. Dieses wird dann im Dampf versiegelt und bei Unterdruck von überschüssiger Flüssigkeit befreit. Nach der Trocknung werden die Reiskörner geschliffen und poliert. Auf diese Art sollen die Vorteile von Vollkornprodukt und geschältem Korn vereinigt werden, wobei allerdings Folgen der starken Eingriffe zu diskutieren wären.

„Wenn wir uns unseren Nährstoffbedürfnissen gerecht ernähren würden, fänden sich Getreide, Getreideprodukte, Gemüse, Kräuter und Früchte als Hauptkomponente eines Gerichts wieder, er-

