

► WDR Regional ► daheim&unterwegs ► Sendung vom 31. August 2009

URL: <http://www.wdr.de/tv/daheimundunterwegs/sendungsbeitraege/2009/0831/gw.jsp>

## Gut zu wissen

# Fünf Fragen zur Nudel



Montag, 31. August 2009, 16.05 - 18.00 Uhr



Meistens nehmen wir die Küchenweisheiten von der Oma oder Mutter als gegeben hin. Na klar, ins Nudelwasser gehört Öl! Aber stimmt das wirklich? An den Lebensmittelexperten Ludger Fischer stellen wir fünf Fragen zur Nudel.

Ab in den Topf!

## Kochendes oder kaltes Wasser?

Nudeln soll man in kochendes Wasser geben! Doch das ist falsch, meint Lebensmittelexperte Ludger Fischer. Sie werden genauso gut, wenn man sie schon vorher beim Erhitzen in das kalte Wasser legt. Entscheidend ist, dass sie zehn Minuten bei einer Temperatur von etwa 78 Grad garen. Das wesentliche beim Nudelkochen ist nämlich, dass die enthaltenen Eiweiße Wasser aufnehmen. Und das tun sie schon bei 60 Grad. Mit dem Kochen bei höheren Temperaturen wird lediglich die Bissfestigkeit herbei geführt. Die Praxis, dass Nudeln ins kochendes Wasser müssen, stammt aus einer Zeit, in der man Nudeln in der Regel noch frisch und sofort zubereitete.

## Salz verringert die Garzeit

Salz im Nudelwasser verringert nicht die Kochzeit der Nudeln. Theoretisch verändert das Salz zwar den Siedepunkt des Wassers – in den kleinen Mengen, die man ins Nudelwasser gibt, hat es jedoch keinen nennenswerten Einfluss auf die Kochzeit. Das Salz hat aber trotzdem eine Wirkung: Es verändert den Geschmack der Nudeln, denn die sind per se geschmacklos. Auch gut zu wissen in diesem Zusammenhang: Das Salz schadet dem Edelstahltopf.



Ins kochende Wasser,  
bitte!

## Öl im Nudelwasser?



Kein Italiener würde gutes Olivenöl ins Nudelwasser kippen, meint der

Ja oder nein?

Experte. Das sei zwecklos. Das Zusammenkleben der Nudel wird damit nämlich nicht verhindert. Das Öl schwimmt immer auf der Wasser-Oberfläche und kommt erst - wenn überhaupt - beim Ausgießen mit den Nudeln in Kontakt.

### **Nudeln abschrecken?**

Auch das Abschrecken der Nudeln mit kaltem Wasser beugt einem Verkleben nicht vor. Der Ursprung der Abschreckmethode ist die Idee, den Garprozess zu stoppen, um die Nudeln nicht zu weich werden zu lassen. Abgekühlt werden sie dadurch aber nur an der Oberfläche. Der Nachgarvorgang, wenn man bei der kurzen Garzeit überhaupt davon sprechen kann, findet nach dem Abschrecken im Innern der Nudel trotzdem statt.

### **Zusammenkleben verhindern**

Damit die Nudeln trotzdem nicht verkleben, bewährt sich die Niedrig-Garmethode: Wenn man die Nudeln nämlich nicht im kochendem, sondern lediglich um die 78 Grad heißen Wasser zubereitet hat, dann ist es für die Konsistenz egal, ob die Nudeln mit Abschrecken sofort auf die ideale Esstemperatur von 40 Grad gebracht werden oder langsam von 70 Grad aus herunterkühlen. Sie kleben in beiden Fällen nicht.



In jedem Fall machen sie sie glücklich!

### **Unser Studiogast**

Ludger Fischer ist studierter Politikwissenschaftler und Kunsthistoriker. In Brüssel vertritt er die Interessen von kleinen Lebensmittelherstellern, ist Mitglied der „Beratenden Gruppe für die Lebensmittelkette“ der Europäischen Kommission und anderer EU-Gremien zu Fragen der Lebensmittelsicherheit. Darüber hinaus ist er Autor des Buches „Lexikon der Küchenirrtümer“. Nach eigenen Aussagen ist er zu den Erkenntnissen für das Buch gekommen, weil er seit sieben Jahren die Erfahrungen und das Expertenwissen von über einer Million Bäcker oder Metzger etc. an die EU-Kommission weiterleitet.

---

Stand: 28.08.2009

© WDR 2009