

Die italienische Pasta-Küche

Pasta sind für viele der Inbegriff der italienischen Küche. Beide sind untrennbar miteinander verbunden. Pasta gehören zum täglichen Leben der Italiener: kein Tag ohne mindestens ein Pasta-Gericht, fast kein italienisches Menü, ohne dass als erster Gang eine der unzähligen Pasta-Variationen serviert wird.

Die italienische Küche ist nicht nur pastareich, sondern auch gesund. In der Ernährungswissenschaft genießt sie ein gutes Image: Sie gilt als eine der gesündesten und natürlichsten Landesküchen. Denn sie bietet wenig Fett, mäßig Proteine, dafür aber reichlich viele Vitamine und Mineralien. Die meisten Pasta-Variationen sind zudem vegetarisch. Die Grundlagen der mediterranen Küche alla Italia sind frische Gemüse und Kräuter, Getreideprodukte und Fisch. Fleisch spielt eher eine untergeordnete Rolle und wird in geringeren Mengen verzehrt, als bei „deutscher Hausmannskost“ üblich. Italiener legen großen Wert auf Frische und Qualität der Zutaten, die sie am liebsten der Jahreszeit entsprechend aus der Region beziehen. Kurze Transportwege und Lagerungszeiten sowie schnelle, schonende Verarbeitung helfen Nährstoffe zu erhalten.

Italiener leiden seltener an Zivilisationskrankheiten, was sie u.a. ihrer ursprünglichen Küche und deren Abwechslungsreichtum, und sicher auch ihrer Fähigkeit zum Genießen und ihrer Lebensfreude verdanken.

Kleine Pasta-Kunde

„Pasta“ heißt Teig und meint den einfachen Teig aus Mehl, Wasser, Salz und manchmal Eiern. Aus diesem können dann die unterschiedlichsten Nudelsorten geformt werden.

Falsch ist der weitverbreitete Glaube, alle italienischen Pasta würden ohne Ei hergestellt werden. Denn auch in Italien gibt es nicht „das“ Pasta-Rezept. Ganz im Gegenteil besitzen alle Regionen ihre eigenen, traditionellen Teigvariationen.

„Pasta fresca“, frische Pasta, werden vor allem im Norden traditionell aus zahlreichen Eiern, Mehl und Salz und in geringerem Umfang auch in Mittelitalien aus weniger Eiern, Mehl, Salz und etwas Wasser zubereitet. Im Süden werden sie ohne Eier aus Hartweizengrieß und Wasser gemacht. Man unterscheidet zwei Hauptsorten: „Pasta liscia“, glatte, flache Teigwaren wie z.B. Tagliatelle, und „Pasta ripiena“, gefüllte Teigwaren, zu denen besonders Tortellini und Ravioli zählen.

„Pasta secca“, getrocknete Pasta, kommen ursprünglich aus Süditalien, sind heute aber überall verbreitet. Sie werden ohne Eier, aus hochwertigem Hartweizengrieß und Wasser hergestellt, maschinell in Form gestanzt und automatisch getrocknet. Ihre große Formenvielfalt basiert auf zwei Grundtypen: langen, dünnen Pasta wie Spaghetti, und kleinen, kurzen Pasta wie Penne und Farfalle.

Die Geschichte der Pasta

Die Geschichte der Pasta ist von vielen Legenden umwoben. Doch historische Aufzeichnungen bringen Licht ins Dunkel. So ist unumstritten, daß das älteste überlieferte Nudelrezept aus China stammt. Vor über 4.000 Jahren wurde hier auf Pergament geschrieben, wie Hühnerfleisch zusammen mit Nudeln aus Weizenmehl, Eiern und Wasser zubereitet wird.

Dennoch mußten die Italiener mit der Verbreitung der Pasta nicht auf Marco Polo warten, der einer Legende zufolge 1295 bei seiner Wiederkehr aus Asien das Rezept und einige lange, dünne Nudlexemplare nach Venedig mitbrachte. Dies beweisen einige Schriftstücke: Im Staatsarchiv von Genua befindet sich eine notarielle Liste über den Nachlaß eines Soldaten aus dem Jahre 1279, in der „ein Körbchen mit Maccheroni“ vermerkt ist. Nachweislich haben auch Mediziner der Scuola Medica Salentina bei Tuberkulose schon um das Jahr 1000 eine leichte Hühnerbrühe mit Vermicelli (Fadennudeln) verordnet.

Daß Pasta im Mittelmeerraum bereits in der Antike bekannt und beliebt waren, belegen zudem zwei etruskische Grabreliefs aus dem 4. Jahrhundert v. Chr., die Mehlbeutel, Nudelholz und andere Utensilien zur Pastaherstellung zeigen. Die römischen Schriftsteller Horaz und Cicero schwärmten von Lagoni, dünnen, aus Mehl und Wasser bereiteten Teigstreifen. Auch in einem der ersten Kochbücher, das der Römer Apicius 25 v. Chr. verfaßte, finden sich einige Pastarezepte, unter anderem für die Herstellung einer Lasagne in Brühe.

Für viele weitere Theorien gibt es jedoch keine Belege. So gehen Kenner der Pastageschichte davon aus, daß mit Beginn des Getreideanbaus Nudeln relativ zeitgleich an unterschiedlichen Orten erfunden wurden und die „Ur-Nudel“ rein zufällig aus gemahlenen, mit Wasser zu einem Teig vermengten Körnern entstanden ist.

Teigwaren könnten auch von den Arabern erfunden worden und mit ihnen 827 nach Sizilien gelangt sein, als sie die Insel besetzten. Sie waren wohl auch die ersten, die Teigstränge trockneten und damit haltbar machten. Zu diesem Zweck wickelten sie diese um Holzstäbe und trockneten sie an der Sonne. Demnach trat die „Pasta secca“ ihren Siegeszug in Italien von Sizilien aus an.

Seit dem 16. Jahrhundert wird in der Umgebung von Neapel großflächig Hartweizen angebaut. Dort entwickelte sich auch die maschinelle Teigwarenherstellung. Zu dieser Zeit vertrieben deutsche Handelshäuser die ersten getrockneten Pasta. Dennoch blieben Pasta bis zur Mitte des 18. Jahrhunderts den Feinschmeckern der besseren Gesellschaft vorbehalten. Erst später wurden sie zur Speise des italienischen Volkes. Das ganz große Geschäft begann zu Beginn des 19. Jahrhunderts mit der industriellen Produktion. Nun gingen Pasta um die ganze Welt. In Pasta steckt viel drin

Mittlerweile hat sich herumgesprochen, daß Pasta keine „Dickmacher“ sind, sondern ganz im Gegenteil eher leichte und vor allem gesunde Kost. Ärzte empfehlen sie für die Ernährung von Sportlern und „verordnen“ sie zur Behandlung mancher Stoffwechselstörungen. Sie haben eine optimale Nährstoffzusammensetzung und leisten einen guten Beitrag zur Begrenzung der Eiweiß- und Fettzufuhr. Ihre Ballaststoffe aktivieren die Verdauung. Pasta bestehen zwar zu ca. 70% aus Kohlenhydraten, besitzen aber dennoch mit durchschnittlich 350 kcal auf 100g ungekochter Rohware vergleichsweise wenig Kalorien. Der Fettanteil ist gering und erhöht sich auch bei steigendem Eigehalt nur leicht. Die etwa 15% überwiegend pflanzlichen Eiweiße können durch die Kombination mit Gemüse und Käse-Saucen zusätzlich aufgewertet werden.

Ein weiteres Pasta-Plus: Sie besitzen fast ausschließlich „komplexe“ Kohlenhydrate, die nur langsam vom Körper abgebaut werden und deshalb eine hervorragende Langzeit-Energiequelle für körperliche und geistige Arbeit sind. Pasta fördern also auch die Konzentration. Ballaststoffe, energetisch nicht verwertbare, aber sättigende und verdauungsfördernde Kohlenhydrate, kommen ebenfalls in Pasta vor. Besonders viele finden sich in Vollkornteigwaren.

Nudeln enthalten zudem die wertvollen Vitamine A und E sowie viele Vitamine der B-Gruppe und sind reich an den Mineralstoffen Phosphor, Kalium, Magnesium, Natrium und Eisen.

Und noch ein großes Pasta-Plus: Diese Nudeln machen tatsächlich glücklich - und das nicht nur, weil sie schmecken. Die komplexen Kohlenhydrate spielen hierbei eine wichtige Rolle. Um das „Glückshormon“ Serotonin zu bilden, ist der Körper auf Kohlenhydrate angewiesen. Diese brauchen für ihren Transport Eiweißbausteine wie die in tierischen Produkten enthaltene Aminosäure Tryptophan. Pasta all' uovo und Pasta secca mit Sahne- oder Fleischsaucen und Käse enthalten beides und tragen so zur guten Stimmung bei.

Pasta-Gerichte

So vielfältig wie die italienischen Regionen sind auch ihre Pasta-Gerichte. Jede Provinz und Stadt, ja jedes Dorf und auch jede alteingesessene Familie hat nicht nur ihre eigenen Rezepte für Pastateige und -füllungen, sondern auch für köstliche Gerichte. Allen gemeinsam ist die Verwendung frischer, qualitativ hochwertiger Rohstoffe für die Teige und eine ausgewogene Kombination mit saisonalen Gemüse und regionalen Käsen.