

Liste von verschiedenen Mehltypen und ihre jeweiligen Eigenschaften:

- **Typ 00** ist ein sehr feines Mehl, das hauptsächlich für die Herstellung von Pizzateig und süssen Teigen verwendet wird. Es hat eine hohe Backfähigkeit und eine gute Elastizität.
- **Typ 0** ist ein mittelfeines Mehl, das häufig für die Herstellung von Brot und Gebäck verwendet wird. Es hat eine gute Backfähigkeit und eine gute Elastizität.
- **Typ 1** ist ein etwas gröberer Mehltyp, der häufig für die Herstellung von Nudelteig verwendet wird. Es hat eine gute Backfähigkeit und eine gute Elastizität.
- **Typ 2** ist ein gröberes Mehl, das häufig für die Herstellung von Vollkornbrot und -gebäck verwendet wird. Es hat eine geringere Backfähigkeit als die vorherigen Typen und eine geringere Elastizität.
- **Typ 3** ist das gröbste Mehl und wird häufig für die Herstellung von Vollkornbrot und -gebäck verwendet. Es hat eine geringere Backfähigkeit als die vorherigen Typen und eine geringere Elastizität.
- **Vollkornmehl** ist aus der ganzen Kornfraktion gemahlen und enthält alle Nährstoffe des Korns, einschliesslich Ballaststoffen, Proteinen und Vitaminen. Es hat einen höheren Nährwert als Weizenmehl und einen niedrigeren glykämischen Index

Eigene Notizen:



ENERGY KITCHEN KOCHCLUB

Pasta wie in Bella Italia

Kochkurs mit Constantin Haug

Herzlich Willkommen zu unserem Kochkurs über die Kunst der Pastaherstellung.

Pasta ist ein fester Bestandteil der italienischen Küche und hat eine lange und faszinierende Geschichte.

Bereits im alten Rom wurden Nudeln aus Hartweizen hergestellt und seitdem hat sich die Pastakultur in Italien und auf der ganzen Welt weiterentwickelt.

Wir werden uns mit der Geschichte der Pastaherstellung befassen und lernen, wie man Pasta auf traditionelle Weise mit nur wenigen Zutaten zubereitet und wir werden auch lernen wie man Pasta mit verschiedenen Sossen und Zutaten kombiniert.

Komm mit mir auf eine Reise, durch eine der beliebtesten Speisen der Welt. Ich hoffe dir viel Neues zeigen zu können und dir für den nächsten Italienurlaub noch ein bisschen Wissenswertes mitzugeben.

Dein Constantin Haug & das Energy Kitchen-Team

Asiatische Soße (z.B. für die Kartoffelpasta)

10 g gehackter Knoblauch

4 g Chillipulver

4 g Zucker

5 g Five Spices (*klassisch chinesische Gewürzmischung*)

25 ml Neutrales Speiseöl

30 ml Sojasosse

Frühlingszwiebel zum Garnieren

Zubereitung:

- Das Öl in einem Topf erhitzen.
- Die Gewürze und den Knoblauch in eine Schüssel geben und das heiße Öl darüber geben.
- Mit der Sojasosse und dem Zucker vermischen.
- Die Mischung über die Kartoffelpasta geben und gut vermischen.
- Nun noch etwas geschnittene Frühlingszwiebel hinzugeben und servieren.
- Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Einer der wichtigsten Begriffe im Zusammenhang mit Pasta: "al bronzo"
Der Begriff "al bronzo" bezieht sich auf die Methode der Herstellung von Trockenpasta. Er bezeichnet den Gebrauch von Bronzetafeln oder -walzen, die verwendet werden, um den Pastateig zu formen und/oder zu schneiden. Die Verwendung von Bronzetafeln oder -walzen erzeugt eine rauere Oberfläche auf der Pasta, die den Sossen besser hält. Der Grund dafür ist, dass die Bronzetafeln oder -walzen eine unregelmässige und raue Oberfläche haben, die die Pasta mit kleinen Unebenheiten und Rauheiten versehen, die es ermöglichen dass die Sosse besser haftet. Diese Art der Herstellung ermöglicht es auch, dass die Pasta besser den Geschmack der Sosse aufnimmt, was zu einem besseren Geschmackserlebnis führt.

Einführung in das Thema Pasta

Pasta ist ein Grundnahrungsmittel in der italienischen Küche und hat sich auf der ganzen Welt als eines der beliebtesten Gerichte etabliert. Sie besteht aus Mehl, Wasser und oft auch Eiern und wird in einer Vielzahl von Formen und Grössen hergestellt. Die Geschichte der Pasta reicht bis ins 13. Jahrhundert zurück, als Marco Polo aus China zurückkehrte und die Technik der Nudelherstellung mitbrachte. Im Laufe der Jahrhunderte wurde die Pastaherstellung immer mehr verfeinert und verschiedene Regionen Italiens entwickelten ihre eigenen unverwechselbaren Pasta-Traditionen.

Es gibt verschiedene Arten von Pasta, die sich in ihrer Form, Grösse und Zusammensetzung unterscheiden. Die am häufigsten verwendeten Sorten sind Spaghetti, Penne, Fettuccine, Linguine, Farfalle, Rigatoni, Orzo, Cannelloni und Lasagne. Für jede Pastasorte eignen sich am besten bestimmte Sossen und Zubereitungsmethoden.

Pasta wird hauptsächlich aus Weizenmehl hergestellt, es gibt jedoch auch glutenfreie Alternativen wie Buchweizenmehl, Kichererbsenmehl und Reismehl. Vollkornpasta ist eine gesunde Alternative, da es reich an Ballaststoffen, Proteinen und Vitaminen ist und einen niedrigeren glykämischen Index hat.

Die Zubereitung von Pasta ist einfach und schnell: Es wird in kochendem Wasser gegart und je nach Rezept und Geschmack mit verschiedenen Sossen und Zutaten serviert. Sie kann auch in Aufläufen, Suppen oder als Beilage verwendet werden. Ausserdem besitzt sie viele gesundheitliche Vorteile. Weizenmehl enthält Kohlenhydrate und Proteine, die uns helfen Energie und Muskeln aufzubauen. Sie enthält auch Ballaststoffe, die helfen, den Darm gesund zu halten und die Verdauung zu regulieren. Einige Studien haben gezeigt, dass Menschen, die regelmässig Vollkornpasta essen, ein geringeres Risiko haben, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erkranken. Auch eine ausgewogene Ernährung, die auf Vollkornpasta basiert, kann helfen, das Gewicht zu kontrollieren und die Insulinresistenz zu reduzieren. Es ist jedoch wichtig, die Portionsgrösse im Auge zu behalten und die Verwendung von Butter, Öl und Käse in Massen zu halten, um die Kalorienaufnahme zu kontrollieren. Es ist auch ratsam, Vollkornpasta zu wählen und sie mit einer Vielzahl von frischen Zutaten und Gemüse zu kombinieren, um die Nährstoffaufnahme zu maximieren.

Salbei-Parmesan-Sosse:

50 g gewürfelte Zwiebel	20 g Butter
4 El Olivenöl	1Prise weisser Pfeffer
20 g Salbei (fein geschnitten)	50 ml Sahne
1/2 Knoblauchzehe (gepresst)	50 ml trockener Weisswein
150 ml Kochwasser von der Pasta	50 g geriebenen Parmesan
1 Lorbeerblatt	etwa 10 g Stärke

Zubereitung:

Die Zwiebeln in einem Topf in Olivenöl anschwitzen bis sie glasig sind.

Den Knoblauch hinzu geben und kurz mit anschwitzen.

Etwas weissen Pfeffer hinzugeben und das Ganze mit dem Weisswein ablöschen.

Den Alkohol verkochen lassen und die restlichen Zutaten, bis auf den Parmesan, hinzugeben.

Alles für ein paar Minuten köcheln lassen und kurz vor dem Servieren mit etwas Stärke abbinden und den Parmesan unterrühren.



Pastateig Grundrezept

200 g Mehl Typ 0

1 Prise Salz

100 g Hartweizengries

2 EL Olivenöl

3 Eier (ca. 150 g)

Zubereitung:

Erst die Mehle und das Salz trocken mischen.

Nun die restlichen Zutaten hinzugeben und solange kneten,
bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist.

Den Teig am besten über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen

Glutenfreie und vegane Kartoffelpasta (à la Gnocchi)

440 g geschälte Kartoffel

150 ml Wasser

200 g Kartoffel- oder Maisstärke

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, bis sie weich sind.

Nun mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zu einem Brei verarbeiten.

Nun die Stärke hinzugeben und mit den Händen die Mischung kneten.

Nach und nach das Wasser hinzugeben, bis ein homogener Teig entsteht.

Jetzt werden aus dem Teig etwa baumnussgrosse Kugeln geformt und mit einer
leeren Flasche zu kleiner runder Pasta geformt.

Ein Topf mit Salzwasser zum kochen bringen und darin die Kartoffelpasta
etwa vier Minuten kochen lassen.

Die Pasta ist fertig sobald sie nach oben steigt und etwas aufgegangen ist.

Abgiessen und direkt servieren oder noch einmal abschrecken

kalt und mit einer Sosse nach Wahl servieren.



Tomatensugo aus getrockneten Tomaten

150 g geschälte und gewürfelte
Tomaten aus der Dose

etwas Olivenöl

50 g Zwiebelwürfel

etwas gehackter Rosmarin

80 g getrocknete Tomate in Scheiben

1 Blatt frischer Lorbeer

40 g grüne Oliven

80 ml Rotwein

2 Knoblauchzehen

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln in etwas Olivenöl anschwitzen.

Mit den gehackten Tomaten auffüllen und den Rotwein und den Lorbeer dazu.

Mit Pfeffer würzen und alles ein wenig köcheln lassen.

Nun den Knoblauch, die getrockneten Tomaten, die Oliven und den Rosmarin
hinzugeben und alles weiter köcheln lassen.

Du kannst jetzt entweder die Sosse schon fertig abschmecken und servieren
oder sie noch für weitere 45 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Dadurch reduziert die Sosse weiter ein und sie erhält einen noch
intensiveren Geschmack.