



**NUDELN**  
:))))))  
**MACHEN**  
**GLÜCKLICH**  
© Die deutschen Nudelmacher

# Nudeln aus Deutschland

Vielfalt für die moderne Küche

## Deutsche Nudeln – schon immer etwas Besonderes

**Nudeln sind international.** In fast allen Ländern rund um den Globus stehen sie auf den Speiseplänen weit oben. In Deutschland haben sie einen ganz besonderen Stellenwert. Nudeln sind hier fester Bestandteil vieler regionaler Spezialitäten. Gleichzeitig gehören sie zur modernen leichten Küche, die unter dem Motto „gesund genießen“ immer mehr Anhänger findet.

**Nudeln aus Deutschland** haben eine lange Tradition, und sie sind etwas Besonderes, denn die meisten enthalten neben Hartweizengrieß auch Eier. In anderen Ländern kommen Eiernudeln nur an Festtagen auf den Tisch. Hier gehören sie für die Verbraucher zur alltäglichen Küche.

**Nudeln machen glücklich!** Warum das so ist, wie die Teigwarenhersteller die hohe Qualität ihrer Produkte gewährleisten, aber auch, warum Nudeln besonders gut zur modernen und gesundheitsbewussten Ernährung passen, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

**Die deutschen Nudelmacher**





## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	Warenkunde	<b>4</b>
<b>2</b>	Nudeln genießen	<b>14</b>
<b>3</b>	Rezepte	<b>18</b>
<b>4</b>	Ernährungstipps	<b>24</b>
<b>5</b>	Tipps für die Küche	<b>28</b>
<b>6</b>	Nudeln von A – Z	<b>30</b>
<b>7</b>	Verbandsinformationen	<b>34</b>



# 1

## Warenkunde



## 4000 Jahre alte Nudelküche

Nudeln haben fast überall auf der Welt eine lange Tradition: Das älteste überlieferte Nudelrezept stammt aus China und wurde vor etwa 4000 Jahren auf Pergament geschrieben. Nach dieser Anleitung wurden die Nudeln aus Weizenmehl, Eiern und Wasser hergestellt – eine Zusammensetzung, die in etwa dem Rezept deutscher Eiernudeln entspricht. Auch Griechen und Römer kannten Teigwaren. So existieren Grababbildungen der Etrusker aus dem 4. Jahrhundert v. Chr., die Mehlsack, Nudelbrett, Teigzange, Nudelholz und Teigrädchen zeigen. Später waren es die Araber, die als erste Nudeln trockneten und damit haltbar machten. Die Süddeutschen sind stolz auf ihre Spätzle-Tradition, denn sie kochten sie bereits vor mehr als 400 Jahren. Seither sind die Nudeln auch in Deutschland zu Hause.

## Hoch im Kurs

Nudeln stehen bei Deutschlands Verbrauchern hoch im Kurs. Mehr als die Hälfte aller Verbraucher bringt einmal in der Woche ein Nudelgericht auf den Tisch. Die Süddeutschen essen sie häufiger als die Norddeutschen. Familien kaufen sie öfter, schließlich sind Nudeln das Lieblingsessen der meisten Kinder. Rund 7 Kilogramm Teigwaren isst im Durchschnitt jeder Deutsche im Jahr. Damit liegen die Deutschen im Nudelkonsum europaweit mit an der Spitze.

Besonders beliebt sind Nudeln aus Hartweizengrieß und Eiern. Gute Nudeln brauchen Hartweizen, besonders gute brauchen Eier. Die Verbraucher mögen ihren feinen Geschmack und ihre goldgelbe Farbe – und die Nudeln bleiben beim Kochen gut in Form.

## Eiernudeln – eine deutsche Spezialität

Etwa vier Fünftel aller in Deutschland produzierten Teigwaren sind Eiernudeln. Die Eier stammen von Eierproduzenten, die sorgfältig kontrolliert werden. Für die Verarbeitung von Eiern gelten strenge hygienische Vorschriften. Aufgeschlagen werden die Eier entweder beim Nudelhersteller oder von Eiaufschlagbetrieben, die sich nur darauf spezialisiert haben. Selbstverständlich werden die aufgeschlagenen Eier kurzfristig verarbeitet. Eiernudeln sind wertvoller als andere Teigwaren. Durch die Zugabe von Eiern wird die biologische Wertigkeit erhöht. Weizen und Eier ergänzen sich ideal. Die Aminosäuren, die im Hartweizen nur in geringer Menge vorkommen, z. B. das Lysin, sind im Ei stärker vertreten, so dass die Kombination der beiden Rohstoffe eine Nudel mit einer ausgezeichneten Proteinqualität ergibt.

## Der Verbraucher hat die Wahl ...

Verbraucher in Deutschland haben die Wahl zwischen mehr als 100 Sorten Nudeln aus heimischer Produktion. In den Regalen des Handels finden sie Teigwaren aus Hartweizen, Dinkel oder Roggen. Diese werden auch als Vollkornprodukte angeboten. Manche enthalten Gemüse, das eine besondere geschmackliche und farbliche Note geben kann. Sie werden getrocknet oder frisch angeboten. Besonders variationsreich sind die Formen. Die Käufer können sich aussuchen, ob sie beispielsweise gerillte, gedrehte oder gewalzte Nudeln mit nach Hause nehmen.



## ... und die Sicherheit

Die Verbraucher können sich darauf verlassen: Die Nudeln aus deutscher Produktion erfüllen höchste Qualitätsansprüche. Das garantieren die ständigen Kontrollen der Rohstoffe und des gesamten Produktionsprozesses.

Für alle Nudeln muss das Getreide einwandfrei und in der richtigen Körnung gemahlen sein. Laboranten nehmen bereits die Rohware chemisch und bakteriologisch unter die Lupe. Die fertigen Produkte werden sowohl intern als auch extern geprüft. Selbstverständlich unterliegen auch andere Zutaten wie Gemüse, Eiprodukte oder Kräuter sehr hohen Anforderungen. Denn nur hochwertige Zutaten und eine sorgfältige Verarbeitung garantieren, dass die Nudeln gut schmecken und bekömmlich sind. Einen letzten Test durchlaufen die fertigen Teigwaren in der abschließenden Qualitätsprüfung. Zudem werden täglich in Kochtests Geschmack und Aussehen geprüft.

## Leitsätze für die Produktion

Mit den Leitsätzen für Teigwaren hat die Deutsche Lebensmittelbuch-Kommission vorgegeben, welche Zutaten die Hersteller beigeben dürfen. Für die Produktionsabläufe sind mit der DIN ISO Norm 9001 und dem HACCP-Konzept (Hazard Analysis and Critical Control Point) ebenfalls Standards festgelegt. Die DIN ISO Norm 9001 setzt den Rahmen für die Herstellung, HACCP legt Regeln für gleich bleibend sichere Produktionsabläufe fest.



## Einfach ein starkes Rezept

Das Rezept für Nudeln ist einfach – und wahrscheinlich deshalb so genial: Grieß aus Hartweizen und Trinkwasser, dazu eventuell Eier: Fertig ist der Teig. Gemüse oder Kräuter können zusätzlich für Geschmack und Farbe sorgen.

### Zutaten sind unter anderem:

- Getreideerzeugnisse aus Hartweizen, Weichweizen, Dinkel oder Roggen
- Mahlerzeugnisse aus Buchweizen, Gerste, Hafer, Hirse, Mais oder Reis für Mehrkorn-Teigwaren
- Vollei, Eigelb, Eiklar, Pilze als Mark, Saft, Konzentrat oder Pulver sowie Gewürze
- Trinkwasser

Teigwaren dürfen höchstens 13 Prozent Wasser enthalten. Von dieser Vorschrift ausgenommen sind frische Nudeln. Nudeln dürfen nicht mehr als ein Prozent Salz enthalten.

## Fast alle aus Hartweizen

Fast alle Nudeln werden in Deutschland aus Hartweizen (auch Durum-Weizen genannt) hergestellt. Der Hartweizen stammt zum größten Teil aus dem Ausland. Wichtige Lieferregionen sind Kanada, Frankreich und die USA. In Deutschland wird ebenfalls Hartweizen angebaut, mehr als 50 Prozent hiervon in den neuen Bundesländern.

Bevor der Weizen für den Nudelteig verwendet werden kann, muss er zu Grieß verarbeitet werden. In Deutschland sind fünf Hartweizenmühlen auf die Produktion von Grieß für Teigwaren spezialisiert. Hartweizen ist für die Nudeln wichtig, weil er sie beim Kochen in Form hält und ihnen den schönen Al-dente-Biss gibt. Außerdem trägt er zusammen mit den Eiern dazu bei, dass die Nudeln eine kräftige gelbe Farbe erhalten.





## Was drin ist, steht drauf

Alles, was der Käufer über die Nudeln wissen muss, steht auf der Verpackung. Wenn das Etikett besagt, dass die Teigwaren jeweils aus Hartweizen, Weichweizen, Dinkel oder Roggen hergestellt sind, enthalten sie auch nur dieses Getreide. Nudeln, die aus verschiedenen Getreidearten bestehen, heißen Mehrkorn-Teigwaren. Diese Dreikorn- oder Vierkorn-Nudeln müssen mindestens aus drei oder vier verschiedenen gemahlenden Getreidesorten zusammengesetzt sein und von jeder Sorte mindestens fünf Prozent enthalten. Teigwaren, auf deren Etikett Vollkorn steht, dürfen nur aus Vollkornmehl hergestellt sein.

Auch alle anderen Zutaten kann der Käufer auf dem Etikett nachlesen. Beispielsweise erfährt er hier, wie groß der Eianteil der Teigwaren ist. In Eiernudeln kommen auf ein Kilogramm Grieß mindestens 100 Gramm Ei, was zwei Eiern entspricht. Eiernudeln mit hohem Eianteil dürfen nur so bezeichnet werden, wenn in einem Kilogramm Grieß mindestens 200 Gramm Ei oder vier Eier enthalten sind. Das gilt auch für Teigwaren, die den Namen „Hausmacher-Eiernudeln“ tragen. Die Bezeichnung „mit sehr hohem Eianteil“ ist dann zulässig, wenn auf ein Kilogramm Grieß 300 Gramm Eimasse oder sechs Eier kommen. Dabei kann es sich jeweils um Vollei handeln, um eine entsprechende Menge Eigelb oder um eine Mischung aus beidem.

Das Etikett gibt auch Tipps für das Kochen der Nudeln. Insbesondere die Einhaltung der angegebenen Kochzeit sollte beachtet werden, damit die Nudeln ihren festen Biss behalten. Schließlich kann der Käufer auf dem Etikett natürlich das Füllgewicht der Packung nachlesen sowie den Namen und den Sitz des Herstellers.



## Wichtige Informationen auf dem Etikett

### 1 Frischei-Hartweizennudeln

#### 2 Zutaten: Hartweizengrieß, Frischei (10 %)

#### 3 Nährwertangaben

Eine Portion =  
80 g ungekochte Teigwaren  
enthalten z. B.:

Brennwert 1201 kJ (283 kcal)  
Eiweiß 10 g  
Kohlenhydrate 56 g  
Fett 2,2 g  
1 BE entspricht 16 g

#### 4 Kochanweisung

Nudeln in ca. 4 bis 5 l kochendes, leicht  
gesalzenes Wasser geben. Unter gelegent-  
lichem Umrühren leicht sprudelnd köcheln  
lassen. Kochzeit: 7 bis 8 Min.

#### 5 GDAs pro Portion

kcal	Zucker	Fett	ges. Fettsäuren	Natrium
283	1 g	2,2 g	0,24 g	0,014 g
14 %	1 %	3 %	1 %	0,6 %

#### 6 Bei trockener Lagerung mindestens haltbar bis: siehe Prägung!

#### 1 Verkehrsbezeichnung

Erklärt das Lebensmittel im Detail.

#### 2 Zutatenverzeichnis

Im Zutatenverzeichnis sind alle Zutaten  
aufgeführt, die bei der Herstellung  
verwendet wurden. Die Liste beginnt  
mit der Zutat, die den höchsten Anteil  
am Rezept ausmacht, und nennt an  
letzter Stelle die Zutat mit dem gering-  
sten Anteil.

#### 3 Nährwerttabelle

Die Nährwerttabelle dient der Kenn-  
zeichnung des Nährwertgehalts des  
Lebensmittels.

#### 4 Kochanweisung

Die Kochanweisung gibt vor allem  
Auskunft über die Kochzeit.

#### 5 GDAs (Guideline Daily Amounts)

Richtwerte der täglich empfohlenen  
Zufuhrmenge von Energie und  
Nährstoffen (Energie: 2000kcal,  
Zucker: 90g, Fett: 70g, ges. Fett-  
säuren: 20g, Natrium: 2,4g).

#### 6 Hinweis auf das Mindest- haltbarkeitsdatum

Bis zu diesem Datum garantiert der  
Hersteller bei ungeöffneter Packung  
und richtiger Lagerung die Qualität  
des Lebensmittels.



## Nudeln – so werden sie gemacht

Den Grieß für ihre Nudeln erhalten die Nudelhersteller von speziellen Hartweizenmühlen. Bevor er weiterverarbeitet wird, lagert der Grieß in der Regel für kurze Zeit in Silos.

Nächste Station ist der Teigmischer. Hier werden Grieß, Wasser, Eier und eventuell Gemüsezusätze zu einem geschmeidigen Teig vermischt. Der Teig für gepresste Teigwaren durchläuft noch eine weitere Station. Er erhält den letzten Schliff in der Vakuumkammer. Hier werden beispielsweise Luftbläschen entfernt, um eine glatte Oberfläche und die typische goldgelbe Färbung zu erreichen.

# Produktionsablauf der Nudelherstellung

**Rohstoffe**



**Rohstoffkontrolle**



**Lagerung**



**Rohstoffaufbereitung**



**Teigmischer**



**Nudelpresse**



**Vor-, Haupttrocknung**



**Abkühlung**



**Zwischenlagerung**



**Qualitätskontrolle**



**Verpackung/Palettierung**



**Versand**







## In Form gebracht – die Vielfalt entsteht

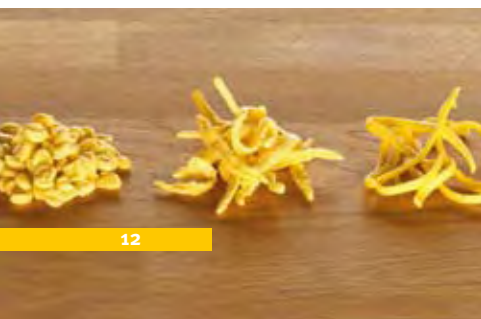
Die Nudelhersteller unterscheiden drei verschiedene Verfahren: gepresste Teigwaren, Walznudeln und Spätzle. Die gepressten Formen erhalten ihr Aussehen durch spezielle Matrizen, die als Schablonen verwendet werden. Durch diese Matrizen wird der Teig mit hohem Druck gepresst. Kleine oder mittlere Formen wie beispielsweise Spiralen oder Hörnchen werden unmittelbar unterhalb der Schablone mit einem rotierenden Messer abgeschnitten. Zu den gepressten Formen gehören auch die bei Kindern beliebten Sternchen oder Buchstaben. Lange Teigwaren wie Spaghetti durchlaufen ebenfalls Matrizen. Sie werden allerdings zunächst über Stäbe gehängt und getrocknet. Erst danach schneiden die Hersteller sie auf die richtige Länge.



Andere Wege nehmen gewalzte Nudeln wie z. B. Lasagneblätter. Ihr Teig wird durch verschiedene Walzstationen geschickt. Als hauchdünner Vorhang fällt er am Ende auf die Schneidemaschine, wo er in die gewünschte Form geschnitten wird.

## Auf das richtige Trocknen kommt es an

Im letzten Schritt werden die Nudeln getrocknet – eine Methode, mit der die Menschen seit jeher ihre Lebensmittel haltbar machen. Wurden Nudeln und andere Produkte früher an der Luft oder an der Sonne getrocknet, geschieht dies bei Teigwaren heute in besonderen Trocknern. Sie stellen sicher, dass die Feuchtigkeit möglichst schonend





und gleichmäßig entzogen wird. Das ist wichtig, da die Nudeln sonst Risse bekommen könnten. In der Regel trocknen Teigwaren etwa vier bis sechs Stunden bei 60 bis 70 Grad Celsius, wobei in den Trocknern eine extrem hohe Luftfeuchtigkeit herrscht.

Nach dem Trocknen werden die Nudeln bei Raumtemperatur zwischengelagert. Auf diese Weise passen sie sich an das „normale“ Klima an und stabilisieren sich. Es folgen das Wiegen, das Verpacken, der Transport in das Handelsregal, schließlich der Kochtopf und – als Höhepunkt des Nudellebens – das Strahlen des glücklichen Nudel-Essers.

## **Spätzle – Spezialität aus Süddeutschland**

Seit mehr als 400 Jahren essen die Menschen in Süddeutschland Spätzle. Bis heute sind diese Teigwaren eine Spezialität

der süddeutschen Küche. Längst sind sie allerdings auch in anderen Landesteilen aus den Handelsregalen nicht mehr wegzudenken.

Spätzle unterscheiden sich in der Herstellung erheblich von anderen Teigwaren. Ihre Zutaten sind zwar ebenfalls Grieß, Eier und Wasser. So werden aber die Spätzle als einzige Teigware bereits während der Produktion zum ersten Mal gekocht. Ihr feuchter Teig wird entweder durch Lochbleche gedrückt oder er tropft durch diese Bleche ins Kochbad, wie es bei Knöpfle der Fall ist. In kochendem Wasser werden die Spätzle oder Knöpfle blanchiert. Anschließend werden sie auf die richtige Länge geschnitten, getrocknet und verpackt. Bei den „geschabten Spätzle“ wird der Teig hingegen in unregelmäßige Teile geschabt, wodurch diese Spätzle ihren selbst gemachten Charakter erhalten.

# 2

## Nudeln genießen





## Eigenständig und anpassungsfähig

Die deutsche Nudelküche ist vielseitig. Oft stehen die Teigwaren selbst im Mittelpunkt – beispielsweise als Aufläufe, Salate oder Suppen und Eintöpfe. Nudeln sind aber auch anpassungsfähig. Sie vertragen sich mit Fisch und Meeresfrüchten ebenso gut wie mit Rind, Huhn oder Schwein. Sie schmecken in vegetarischen Varianten in Gemüsegerichten und in süßer Form als Nachtisch.

## Wozu passen die Nudeln

**Makkaroni und Penne:** zu Aufläufen und Gerichten mit viel Sauce

**Spaghetti:** zu Saucen

**Spiralen:** zu Gemüse und Fleisch als Beilage und zu Gerichten mit viel Sauce

**Spätzle und Knöpfle:** zu typisch schwäbischen Gerichten mit viel Sauce und als Pfannengericht wie Käsespätzle

**Bandnudeln:** zu Braten mit Sauce, Ragout sowie Fisch und Meeresfrüchten

**Buchstaben/Graupen/Sternchen:** als Einlage für klare und gebundene Suppen

## Die Favoriten der Kinder

Nudeln gehören zu den Lieblingsgerichten der Kinder. Die Kombinationsmöglichkeiten sind nahezu unerschöpflich. Kinder kombinieren Nudeln mit Tomaten-, Fleisch- oder Gemüsesauce. Sie mögen sie in vielen Varianten. Manche essen sie am liebsten kalt und ohne weitere Beilage oder Sauce, andere bevorzugen sie heiß und mit Käse überstreut. Erwachsene sollten auch nicht erschrecken, wenn ihr Nachwuchs sich Apfelmus über die Teigwaren schüttet und sie mit sichtlichem Genuss löffelt. Beson-

ders bunte Nudeln sind bei den Kindern beliebt. Eltern können die farbigen Varianten beruhigt auf den Tisch bringen. Die bunten Farben werden den Nudeln aus Gemüse und Kräutern beigelegt. Orange kommt beispielsweise aus Paprika, die Farbe Rot von Tomaten, Grün von Spinat und Rosa von Rote Bete. Auch braune Nudeln werden angeboten. Diesen süßen Teigwaren haben die Hersteller Schokolade beigelegt.

## Süddeutschland mit den meisten Nudelspezialitäten

Der süddeutsche Raum ist die deutsche Nudelheimat. Hier entstanden die meisten der regionalen Nudelspezialitäten und werden die meisten Teigwaren in Deutschland gegessen. Spätzle zum Sonntagsbraten sind hier in vielen Haushalten noch immer selbstverständlich. Allerdings müssen Köchin oder Koch nicht mehr mit großer Kraft den selbst gemachten Teig durch den Spätzledrucker pressen oder vom Spätzlebrett schaben.

Spätzle stehen längst in vielen Variationen in den Regalen des Handels. Die berühmten Eiernudeln sind nicht nur als Beilage beliebt. Über Süddeutschland hinaus bekannt sind auch die Käsespätzle mit Käse und Röstzwiebeln. Besonders in den Bergen steht dieses rustikale Gericht oft auf den Speisekarten der Hütten. Der „Gaisburger Marsch“ ist ein anderes Beispiel für die Wandlungsfähigkeit der süddeutschen Nudelküche. Hier werden Spätzle zusammen mit Kartoffeln, Gemüse und Fleisch als Eintopf serviert.



## Perfekt auch zu internationalen Spezialitäten

Weit über Süddeutschland hinaus beliebt sind die schwäbischen Maultaschen. Diese Taschen aus Nudelteig werden mit Fleisch und Gemüse oder vegetarisch nur mit Gemüse und Kräutern gefüllt. Serviert werden sie in der Suppe oder goldbraun gebraten. Außerhalb Süddeutschlands haben Teigwaren ebenfalls ihren festen Platz auf den häuslichen Speiseplänen und in den Restaurants erobert. Sie werden dabei nicht nur in typisch deutschen Gerichten serviert. Perfekt passen sie auch zu internationalen Spezialitäten beispielsweise aus der chinesischen oder japanischen Küche.



## Nudeln sind schnell und damit im Trend

Teigwaren sind auch deshalb so beliebt, weil jeder sie schnell und unkompliziert zubereiten kann. Sie liegen im Trend, der in der Küche hin zu Convenience-Produkten geht. Dabei handelt es sich um weitestgehend vorbereitete Produkte, die bequem und einfach zubereitet werden können und dadurch besonders verbraucherfreundlich sind. Nudeln gehören damit zu den ältesten Convenience-Produkten der Welt. Getrocknete Nudeln benötigen nur sechs bis 14 Minuten in kochendem Wasser, dann sind sie gar. Eine schnelle Sauce darüber und schon steht das Essen auf dem Tisch. Genauso schnell kann mit Nudeln ein neues Essen gezaubert werden, wenn vom Vortag Fleisch oder Gemüse übrig geblieben ist. Die Teigwaren nur al dente kochen und dann mit dem Fleisch und dem Gemüse in die Pfanne oder die Auflaufform: Fertig ist ein neues Gericht.

# Die Nudel-Hitliste



1. Spaghetti



2. Spiralen



3. Bandnudeln



4. Röhrchen



5. Spätzle



6. Suppennudeln



7. Makkaroni



8. Gabelspaghetti



9. Korkenzieher



10. Hörnchen



# 3

## Rezepte



## Modern und kreativ – die deutsche Nudelküche

Kaum ein Lebensmittel wird so mit der traditionellen deutschen Küche verbunden wie Nudeln. Sie haben immer schon den Einfallsreichtum der Köche herausgefordert: Bei Eintöpfen, Aufläufen oder Salaten stehen sie im Mittelpunkt, aber auch als Beilage sind sie hervorragend geeignet. Nudeln passen zu Fisch und Meeresfrüchten ebenso gut wie zu Rind, Huhn oder Schwein. Sie schmecken aber auch als vegetarische Varianten in Gemüsegerichten. Und Nudeln als süßer Nachtisch haben ihre Fans nicht nur bei Kindern ...

Unter mehr als 100 heimischen Nudelsorten können die Verbraucher heute wählen. Am meisten gefragt sind Spaghetti, Spiralen, Bandnudeln und die schwäbische Spezialität Spätzle. Es versteht sich von selbst, dass eine solche Vielfalt dazu anregt, neue Rezepte auszuprobieren, neue Gerichte mit Nudeln zu „erfinden“. Die deutschen Teigwarenhersteller unterstützen die Möglichkeiten für neue Gerichte. Sie entwickeln ständig neue Geschmacksrichtungen oder

Nudelformen: Kräuter oder Gemüse werden hinzugefügt, Hartweizen ganz oder teilweise durch andere Getreidearten ersetzt. Der Einsatz von Gemüsefarbe führt zu wieder anderen Nudeln. Mit ihren einfallsreichen Nudelkreationen stellen die deutschen Nudelmacher die meisten ihrer ausländischen Konkurrenten in den Schatten, die sich nur auf wenige Formen und Geschmacksrichtungen konzentrieren.

Wie kreativ und vielfältig die deutsche Nudelküche sein kann, zeigt Ihnen die nachfolgende Auswahl innovativer Rezepte. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren, vor allem aber einen guten Appetit! Und sollte Ihr persönliches Rezept hier fehlen, schicken Sie uns Ihr Rezept an [info@nudelnmachengluecklich.de](mailto:info@nudelnmachengluecklich.de). Weitere Anregungen für die kreative Küche mit Nudeln finden Sie auf unserer Internetseite [www.nudelnmachengluecklich.de](http://www.nudelnmachengluecklich.de).



## Spätzle mit Kirschtomaten, Käsekrusteln und Raukenpaste

### Zutaten für 4 Personen

#### Für die Raukenpaste

100 g Rauke  
40 ml Rapsöl  
Knoblauchzehe (geschält)  
20 g Parmesan (gerieben)  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### Für die Spätzle

320 g Spätzle  
36 Kirschtomaten  
1 Schalotte  
1 TL Butter  
etwas Wasser  
1 Auflaufform/1 beschichtete Pfanne  
320 g Schafskäsewürfel in Salzlake  
etwas Mehl  
etwas Pflanzenöl

### Zubereitung

Die **Rauke** putzen, waschen und abtropfen lassen. Rauke mit **Rapsöl**, **Knoblauch** und **Parmesan** in den Mixer geben und eine Paste herstellen. Die Paste mit **Salz und Pfeffer** aus der Mühle abschmecken und kalt stellen. Parallel die **Spätzle** in Salzwasser kochen, abgießen und in kaltem Wasser abschrecken. Mit einem kleinen Messer den Strunk der **Kirschtomaten** entfernen. Die Kirschtomaten in kochendem Wasser ganz kurz blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken und häuten. Die **Schalotte** schälen, in Würfel schneiden und in **Butter** anschwitzen. Die Kirschtomaten dazu geben, mit etwas Wasser angießen und dünsten.

Die Spätzle in einer gebutterten Auflaufform heiß stellen. Die **Schafskäsewürfel** in **Mehl** wenden und in einer sehr heißen Pfanne mit wenig **Pflanzenöl** scharf anbraten, eventuell mit kleinen Butterflöckchen verfeinern. Die gedünsteten Kirschtomaten und die Käsewürfel über den heißen Spätzle verteilen. Das Gericht mit einem Esslöffel Paste garnieren.

**Zubereitungszeit** ca. 1 Stunde

### Tipp

Die Paste kann auch auf Vorrat in größerer Menge hergestellt werden. Sie hält sich im Kühlschrank in einem verschlossenen Glas ca. eine Woche.

### Nährwerte pro Portion

Eiweiß	22,6 g
Fett	34 g
Kohlenhydrate	30 g
516 kcal / 2166 kJ	







## Nudel-Tapa mit Tomatensauce

### Zutaten für 4 Personen

1 Karotte  
 1 Zucchini  
 1 mittelgroße Stange Lauch  
 200 g tiefgekühlter Blattspinat  
 100 g tiefgekühlte Erbsen  
 1 Zwiebel  
 1 TL Butter  
 250 g Hörnchennudeln (gekocht)  
 Salz und Pfeffer aus der Mühle  
 Muskatnuss  
 50 g Gouda (gerieben)  
 8 Eier (verquirlt)  
 1 Auflaufform/1 beschichtete Pfanne

### Zusätzlich für die Tomatensauce

1 Zwiebel  
 1 TL Butter  
 1 Knoblauchzehe  
 850 ml geschälte Tomaten aus der Dose  
 Kräuter der Provence

### Zubereitung

Backofen auf 180° C vorheizen. Die **Karotte** und **Zucchini** in 0,5 cm große Würfel schneiden und blanchieren. Den **Lauch** in große Ringe schneiden und waschen. Den **Blattspinat** auftauen und grob hacken. Die **Erbsen** auftauen. Die **Zwiebel** schälen, in Würfel schneiden und in **Butter** anschwitzen. Das Gemüse untermengen und die **Hörnchennudeln** dazu geben. Mit **Salz, Pfeffer** aus der Mühle und geriebener **Muskatnuss** abschmecken. Den **Gouda** unterheben. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform geben und mit **Ei** übergießen. Die Nudel-Tapa im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Für die Tomatensauce die **Zwiebel** schälen, in Würfel schneiden und in **Butter** anschwitzen. Die **Knoblauchzehe** schälen und feinhacken. Den Knoblauch, die **Tomaten** und die **Kräuter** dazu geben. Bei milder Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben würzen und durch ein Sieb passieren.

### Tipps

Dieses Gericht kann als warmes Hauptgericht mit Tomatensauce sowie als kalte Vorspeise, in Würfel geschnitten und mit kalter Tomatensauce serviert werden. Anstelle der Hörnchennudeln können Sie auch eine andere Nudelform (z. B. Spiralen oder Röhrchen) verwenden.

### Zubereitungszeit ca. 1 Stunde

### Nährwerte pro Portion

Eiweiß	27,4 g
Fett	21 g
Kohlenhydrate	24 g
414 kcal/1735 kJ	

## Nudel-Tartar mit gebratenen Scampi

### Zutaten für 4 Personen als Vorspeise

12 Scampi  
4 Schaschlik-Spieße  
1 reife Avocado  
1 rote Paprika  
1 gelbe Paprika  
120 g Röhrchennudeln (gekocht)  
3 EL leichte Mayonnaise  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
Cayenne-Pfeffer  
etwas Paprikapulver  
Zitrone  
4 Knoblauchzehen  
4 Thymianzweige  
1 Ausstechform (rund, 7 cm Durchmesser)  
etwas Salat zum Garnieren  
etwas Öl zum Anbraten

### Zubereitung

Die **Scampi** aus der Schale pulen, zum Schwanzende halbieren, entdarmen und auf den Schaschlik-Spieß stecken (3 Stück pro Person). Die **Avocado** schälen, halbieren, Kern entfernen und Avocadofleisch in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Den Strunk der **Paprika** entfernen. Paprika in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden und anschließend blanchieren.

Die gekochten **Röhrchennudeln** in kleine Ringe schneiden. Aus Nudeln, Paprika, Avocado und **Mayonnaise** einen Salat herstellen. Mit **Salz** und **Pfeffer** aus der Mühle, **Cayenne-Pfeffer**, **Paprikapulver** und **Zitrone** abschmecken.

Die **Knoblauchzehen** schälen und feinhacken. Die Scampi in heißem **Öl** mit Knoblauch und **Thymian** braten. Tartar in der Ausstechform formen und mit Scampi-Spieß und Salat garnieren.

### Tipp

Sie können auch küchenfertige Scampi für dieses Gericht verwenden.

**Zubereitungszeit** ca. 1,5 Stunden

### Nährwerte pro Portion

Eiweiß	16,7 g
Fett	29 g
Kohlenhydrate	15 g
391 kcal/1634 kJ	



## Korkenziehernudeln in Sahne mit Bananen und Zimt

**Zutaten für 4 Kinder  
als süße Hauptspeise**

250 g Korkenziehernudeln  
250 ml Milch  
250 ml Sahne  
3 mittelgroße reife Bananen  
Zimtzucker  
Minzeblätter zum Garnieren

### Zubereitung

Die **Korkenziehernudeln** in **Zuckerwasser** (20g Zucker in 2 Liter Wasser) bissfest kochen. **Milch** und **Sahne** aufkochen und etwas reduzieren. Die **Bananen** schälen und in 0,5 cm große Scheiben schneiden. Die Korkenziehernudeln zu der Sahnereduktion geben und leicht einkochen. Die Korkenziehernudeln in warmen Tellern anrichten, Bananen darüber geben und mit Zimtzucker bestreuen. Das Gericht mit **Minzeblättern** garnieren.

**Zubereitungszeit** ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion

Eiweiß	12,7 g
Fett	23 g
Kohlenhydrate	84 g
596 kcal/2496 kJ	



# 4

## Ernährungstipps





## Vollwertige Ernährung mit Obst, Gemüse und Getreideprodukten

Zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehören Obst, Gemüse und Getreideprodukte wie Teigwaren. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt, dass sich die Menschen überwiegend mit solchen Lebensmitteln aus pflanzlichem Ursprung ernähren sollen. Ergänzt werden sollte der Speiseplan durch tierische Produkte wie Milch, Fisch, Fleisch und Eier sowie durch hochwertige Öle und Fette.

## Kaum Fett und wenig Kalorien

Nudeln machen nicht dick. Sie enthalten kaum Fett und nur wenig Kalorien. Teigwaren gehören vielmehr zu den Lebensmitteln, die von Ernährungsexperten empfohlen werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ordnet sie in ihrer Dreidimensionalen Lebensmittelpyramide auf der Seite der pflanzlichen Lebensmittel ein.

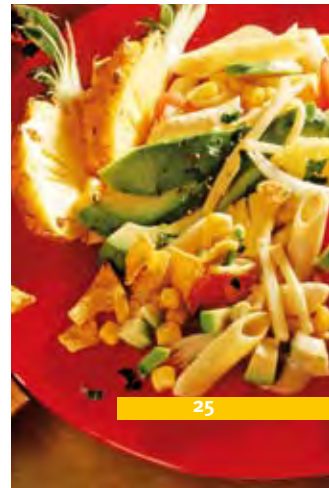
[Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V., 2005]

## Nudeln passen zur gesunden Ernährung

In Nudeln steckt, was unserem Körper gut tut. Sie haben einen hohen Anteil an Kohlenhydraten und sind damit perfekte Energiespender. Gleichzeitig liefern sie Vitamine und Mineralien. Nudeln sind also ideal für eine gesunde Ernährung. Da Teigwaren äußerst fettarm sind, lassen sie sich sehr gut mit anderen wertvollen Nährstofflieferanten kombinieren. Sie passen gleichermaßen zu Gemüse, Fisch und Meeresfrüchten oder zu Fleisch, Eiern und Milchprodukten wie Käse.

## Komplexe Kohlenhydrate

Nudeln bestehen zu 70 Prozent aus Kohlenhydraten. Es handelt sich dabei um komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke. Sie werden vom Körper langsam verwertet und bilden damit einen Energievorrat, der stetig abgerufen werden kann. Das steigert die Leistungsfähigkeit.





## Energie für Körper ...

Kohlenhydrate sind im menschlichen Körper der wichtigste Brennstoff. Weil Nudeln einen großen Anteil an Kohlenhydraten haben, stehen sie bei allen Sportlern auf dem Ernährungsplan ganz oben. Der Mensch speichert die Energie aus Kohlenhydraten in Form von Glykogen in Muskeln und Leber. Bei Bedarf wird sie abgerufen und trägt mit dazu bei die Ausdauerfähigkeit zu steigern. Für Sportler kommt es darauf an, dass die Energie aus Glykogen, also aus Kohlenhydraten, viermal schneller bereitgestellt wird als durch die Verbrennung von Fett. Außerdem verbraucht der Körper dabei weniger Sauerstoff. Das bedeutet, dass Menschen unter großer Belastung mehr leisten können, wenn sie ihre Energie aus dem Kohlenhydratspeicher ziehen können.

Sportler haben das Problem, dass ihre Kohlenhydratspeicher begrenzt sind. Sie können sie allerdings erweitern. Wenn sie nach einem intensiven Ausdauertraining, in dem sie ihre Speicher vollkommen geleert haben, reichlich Kohlenhydrate essen, können ihre Muskeln mehr Glykogen einlagern als vorher. Das erklärt, warum beispielsweise Radrennfahrer auf kräftezehrenden Rundfahrten wahre Nudelorgien veranstalten. Ausdauersport und Nudeln gehören zusammen.

## ... und Geist

Nicht nur für den Sport oder die schwere Arbeit geben Nudeln Energie. Auch wer am Schreibtisch sitzt und mit dem Kopf arbeitet, benötigt Kohlenhydrate. Das Gehirn benötigt schließlich Energie, damit es funktionieren kann. Eine ausreichende Zufuhr von Kohlenhydraten ist aus diesem Grund

gleichermaßen wichtig für körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

## Fettarm

Teigwaren mit Ei haben einen Fettanteil von weniger als drei Prozent. Eiernudeln zählen damit zu den schlanken Lebensmitteln. Der Fettanteil eifreier Teigwaren liegt sogar unter zwei Prozent.

## Mit Mineralstoffen ...

80 g Eiernudeln (ungekocht gewogen) enthalten:

13,6 mg Natrium  
131,2 mg Kalium  
21,6 mg Calcium  
152 mg Phosphor  
1,8 mg Eisen

## ... und viel Energie

Nährstoff	Teigwarensorte	Eierteigwaren	Teigwaren ohne Ei	Vollkorn-Teigwaren ohne Ei
Energie kcal		283	282	253
Energie kJ		1201	1196	1070
Protein g		9,8	9,6	9,7
Fett g		2,2	1,4	1,9
Kohlenhydrate g		55,9	57,6	49,1
Ballaststoffe g		2,7	2,7	7,3

Die Angaben beziehen sich auf 80g ungekochte Teigwaren.

Quelle: Hesecker, Beate u. Helmut (1999): *Nährstoffe in Lebensmitteln – Die Große Energie- und Nährwerttabelle*, Umschau

## Nudeln machen wirklich glücklich

Nudeln machen gute Laune. Auch das liegt an den komplexen Kohlenhydraten. Sie regen im menschlichen Gehirn die Produktion von Serotonin an. Dabei handelt es sich um einen so genannten Neurotransmitter, um einen biochemischen Stoff also, der Informationen von einer Nervenzelle zur anderen weitergeben kann. Die Botschaft, die Serotonin an die Nervenzellen aussendet, heißt: „auf gute Laune schalten“.

## So funktioniert es – ein Ausflug in die Wissenschaft

Das Gehirn produziert Serotonin normalerweise selbst. Dazu sind verschiedene Stoffe, insbesondere die Aminosäure Tryptophan, notwendig. Tryptophan ist vor allem in Fleisch, Joghurt, Fisch und Eiern enthalten. Wie viel Tryptophan ins Gehirn gelangt, hängt ganz von der übrigen Ernährung ab. Je mehr komplexe Kohlenhydrate darin sind, umso mehr Tryptophan gelangt auch ins Gehirn. Das liegt daran, dass unter verschiedenen Aminosäuren auf dem Weg ins Gehirn ein Konkurrenzkampf besteht. Wer Kohlenhydrate aufgenommen hat, schüttet Insulin aus, um diese Stärke abzubauen. Insulin fördert dabei auch die Aufnahme von neutralen Aminosäuren in die Muskulatur. Die Konkurrenz für Tryptophan wird also schwächer. Damit gelangt mehr davon ins Gehirn, und es kann mehr Serotonin gebildet werden.

Am besten ist es also, wenn Kohlenhydrate zusammen mit tryptophanhaltigen Lebensmitteln gegessen werden. Und das geht am einfachsten mit Eiernudeln.

# 5

## Tipps für die Küche





## So gelingen Nudeln

Der Siegeszug der Nudeln hängt auch damit zusammen, dass ihre Zubereitung so einfach ist. Nur einige kleine Tricks und eine alte Nudelweisheit sollten Köche beachten: **„Immer die Gäste auf die Nudeln und nicht die Nudeln auf die Gäste warten lassen.“**

### Kleine Kniffe für den Erfolg

- **Nudeln wollen schwimmen:** 80 Gramm Nudeln brauchen deshalb einen Liter Wasser.
- **Nudeln lieben es sprudelnd:** Nudeln in sprudelnd kochendes Wasser geben, das erhöht die Bissfestigkeit.
- **Rühren gegen Kleben:** Nudeln gelegentlich umrühren, damit sie nicht aneinander kleben.
- **Ein Tropfen Öl** verhindert zwar nicht das Zusammenkleben, kann aber helfen, dass das Wasser nicht überkocht.
- **Salz kann warten:** Salz erhöht die Siedetemperatur, sollte also erst kurz vor oder nach den Nudeln in das Kochwasser gegeben werden.
- **Empfehlung beachten:** Kochzeit auf der Packung nicht überschreiten. Die Nudeln verlieren sonst an Geschmack und Konsistenz.
- **Sonderbehandlung:** Nudeln, die nach dem Kochen weiter gegart werden, in etwas festerem Zustand noch vor dem Ablaufen der angegebenen Kochzeit abgießen.
- **Köche müssen kosten:** Bissfestigkeit gelegentlich überprüfen.

- **Gut abtropfen:** Nach dem Kochen in ein großes Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- **Kochwasser gegen Kleben:** Etwas Kochwasser über die abgetropften Nudeln geben, das verhindert das Zusammenkleben.
- **Sauce zuerst:** Die Sauce sollte vor den Nudeln fertig sein, nicht umgekehrt.
- **Nudeln frieren leicht:** Nudeln in vorgewärmten Schüsseln servieren – sie kühlen sonst schnell aus.

### Optimale Lagerung

Nudeln eignen sich sehr gut für die Vorratshaltung. Rohe, getrocknete Nudeln können an einem möglichst dunklen und trockenen Platz bis zu drei Jahre lang aufbewahrt werden. Gemüseteigwaren und Vollkornnudeln haben mit etwa zwölf Monaten eine kürzere Haltbarkeit. Entscheidend ist das auf der Packung angegebene Datum der Mindesthaltbarkeit. Nudeln sollten am besten weitab von stark duftenden Lebensmitteln gelagert werden.

# 6

## Nudeln von A – Z



## Nudel-Glossar

### Ballaststoffe

Unverdauliche Bestandteile, die zur Sättigung beitragen, die Darmtätigkeit aktivieren, jedoch keine Kalorien liefern.

### Bissfestigkeit

Nudeln sollten nach dem Kochen noch Biss haben, der Kern der Nudel sollte noch knackig sein.

### Convenience

Der Küchentrend geht zu vorbereiteten Nahrungsmitteln, die schnell und einfach zubereitet werden können. Nudeln gehören damit zu den ältesten Convenience-Produkten der Welt.

### Dreidimensionale Lebensmittelpyramide

Sie verbindet quantitative Empfehlungen mit qualitativen Aussagen in einem einzigen Modell. Die Dreidimensionale Lebensmittelpyramide hat als Basis den DGE-Ernährungskreis, der mit seinen Segmenten darstellt, in welchen Mengenrelationen die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen in einer vollwertigen Ernährung vertreten sein sollten. Aussagen zur Qualität der Lebensmittel werden im Hinblick auf ernährungsphysiologische Kriterien getroffen und führen zu einer Qualitätsbeurteilung, die in den vier Pyramidenseiten visualisiert ist.

### DIN ISO Norm 9001

Qualitätsmanagement. Die Zertifizierung nach Norm 9001 regelt unter anderem die Abläufe in der Herstellung sowie deren Überwachung.

### Formen

Die Form der Nudel ist wichtig für die Verwendung: Mit gedrehten Formen beispielsweise lässt sich viel Sauce aufnehmen, kleine Formen sind gut für die Suppe, Kinder lieben Motivformen.

### Glykogen

Speicherform der Kohlenhydrate in der Muskulatur und in der Leber. Dient als Energiereserve für Ausdauerbelastungen. Nudeln sind insbesondere für Sportler ein wichtiger Lieferant von Kohlenhydraten und damit von Glykogen.

### HACCP

Das Hazard Analysis and Critical Control Point-Konzept legt Regeln für gleich bleibend sichere Produktionsabläufe fest.

### Hartweizen / Hartweizengrieß

Die deutschen Teigwarenhersteller produzieren Nudeln überwiegend aus Hartweizen (auch Durum-Weizen genannt), der in speziellen Hartweizenmühlen (in Deutschland gibt es fünf) zu Hartweizengrieß vermahlen wird. Der in Deutschland verarbeitete Hartweizen stammt zu einem großen Teil aus dem Ausland (z. B. Frankreich, USA, Kanada). In Deutschland wird ebenfalls Hartweizen angebaut, mehr als 50 Prozent hiervon in den neuen Bundesländern. Der Hartweizen sorgt dafür, dass die Nudeln beim Kochen ihre Form und ihren Al-dente-Biss erhalten.

### Hausmacher-Eiernudeln

In Hausmacher-Eiernudeln kommen auf ein Kilogramm Grieß mindestens 200 Gramm Eimasse oder vier Eier.



### IFS

Der IFS (International Food Standard) bietet einen einheitlichen Standard zur Auditierung von Eigenmarkenproduzenten. Er stellt Anforderungen an Qualitätsmanagementsystem, Verantwortlichkeit des Managements, Ressourcenmanagement, Herstellungsprozess, Messungen, Analysen und Verbesserungen.

### Kohlenhydrate

Die Energielieferanten. Nudeln enthalten fast ausschließlich komplexe Kohlenhydrate in Form von Stärke.

### Matrizen

Schablonen, durch die der Nudelteig zu den unterschiedlichen Formen gepresst wird.

### Nudelformen

Die Hersteller unterscheiden zwischen Langware (Spaghetti, Makkaroni, Bandnudeln), Kurzware (Hörnchen, Spiralen), Suppennudeln (Sternchen, Buchstaben) sowie Nudelplatten (Lasagne).

### Nährwert

Nudeln enthalten neben Kohlenhydraten hochwertiges pflanzliches Eiweiß, Mineralstoffe und nur sehr wenig Fett.

### Nudeln machen glücklich

Die in den Nudeln enthaltenen komplexen Kohlenhydrate regen im menschlichen Gehirn die Produktion des Stimmungsaufhellers Serotonin an.

### Produktion

Die deutsche Teigwarenindustrie produziert jährlich rund 290.000 Tonnen Nudeln.



### **Pro-Kopf-Verbrauch**

In Deutschland verzehrt jeder Verbraucher durchschnittlich rund 7 kg Nudeln im Jahr. Das sind rund 50 Prozent mehr als zu Beginn der 90er Jahre.

### **Protein**

Nudeln enthalten bis zu 15 Prozent hochwertiges pflanzliches Eiweiß.

### **Qualitätskontrolle**

Die deutschen Teigwarenhersteller unterwerfen sich unabhängigen Qualitätskontrollen und der Überwachung durch die Kontrollbehörden.

### **Serotonin**

Ein im Gehirn durch Kohlenhydrate angeregter Neurotransmitter, der an unsere Nervenzellen unter anderem die Botschaft „gute Laune“ sendet.

### **Spätzle**

Spätzle waren die ersten Nudeln, die in Deutschland hergestellt wurden. Ihr Stamm-land ist der süddeutsche Raum, wo sie heute noch zu den Spezialitäten gehören. Im Gegensatz zu anderen Nudeln werden sie bereits während der Herstellung im Wasserbad blanchiert.

### **Teigwaren**

Im allgemeinen Sprachgebrauch als Nudeln bezeichnet. Beliebige geformte Produkte aus Getreidemahlerzeugnissen, die mit oder ohne Ei und mit anderen Zutaten hergestellt werden. Bei der Herstellung wird kein Gär- oder Backverfahren angewendet. Grundzutaten sind Hartweizengrieß, Wasser und Eier.

### **Trinkwasserverordnung**

Zur Herstellung von Nudeln wird nur Wasser verwendet, das den strengen Richtlinien der deutschen Trinkwasserverordnung entspricht.

### **Trocknung**

Durch das Trocknen werden Nudeln haltbar gemacht. Wichtig ist, dass die Feuchtigkeit schonend und gleichmäßig entzogen wird.

### **Verpackung**

Schützt die Nudeln und gibt den Verbrauchern wichtige Informationen über Zutaten, Haltbarkeit, Sitz des Herstellers sowie die richtige Kochweise.

### **Verband der Teigwarenhersteller und Hartweizenmühlen Deutschlands e.V.**

Zusammenschluss von Unternehmen, die in Deutschland Nudeln, Spätzle und Hartweizengrieß produzieren. Der Verband hat derzeit 21 Mitglieder.

### **Walzen**

Der Nudelteig wird über verschiedene Walzen geführt, bis er die gewünschte Dicke erreicht – zum Beispiel für Bandnudeln oder Lasagneblätter.

### **WeltNudeltag**

Am 25. Oktober ist WeltNudeltag. Die Nudelhersteller nutzen diesen Tag seit 1995, um im In- und Ausland die Verbraucher über das beliebte Lebensmittel zu informieren.

## Wir über uns

Der Verband der Teigwarenhersteller und Hartweizenmühlen Deutschlands e.V. (VTH e.V.) vertritt die Unternehmen, die in Deutschland Nudeln, Spätzle und Hartweizengrieß produzieren.

**Folgende Firmen sind Mitglieder des VTH e.V. (Stand Januar 2009):**



ALB-GOLD Teigwaren GmbH



Buck GmbH & Co. KG Nudelspezialitäten



Armbruster W. Teigwarenfabrik GmbH



Die-Or Nudeln Hanauer Teigwaren Detlef Straub



Josef Bernbacher & Sohn GmbH & Co. KG



Birkel Teigwaren GmbH



Birkel Teigwaren GmbH



Frankmühle Hermann Frank OHG



Creana Pasta Ltd. & Co. KG



Teigwaren-Spezialitäten

Herrmann GmbH Teigwarenspezialitäten



Teigwarenfabrik Jeremias GmbH



Mühle Rüningen GmbH & Co. KG



Kunstmühle Reisgang Josef Scheller GmbH



Schaaf GmbH & Co. KG Nudelspezialitäten



Kampfmeyer Mühlen GmbH –  
Werk Hildebrandmühlen Mannheim



„Schätzle“ Gesellschaft für Nahrungsmittel-  
herstellung und -vertrieb mbH



Möwe Teigwarenwerk GmbH



Spaichinger Nudelmacher GmbH



Pfalzmühle Mannheim  
ZN der Werhahn Mühlen GmbH & Co. KG



Franz Tress GmbH & Co. KG



Roßberg Teigwaren GmbH & Co. KG





### **Herausgeber**

**VTH – Verband der Teigwarenhersteller  
und Hartweizenmühlen Deutschlands e.V.**

Knesebeckstraße 74, 10623 Berlin

Telefon 0 30.88 72 08 87-0

Telefax 0 30.88 72 08 87-19

[www.nudelnmachengluecklich.de](http://www.nudelnmachengluecklich.de)

[info@nudelnmachengluecklich.de](mailto:info@nudelnmachengluecklich.de)

### **Redaktion**

**Kohl PR & Partner**

Schiffbauerdamm 40, 10117 Berlin

Telefon 030.22 66 79-10

Telefax 030.22 66 79-11

[www.kohl-pr.de](http://www.kohl-pr.de)

### **Rezeptkreation**

**Werner Koslowski**

[www.koslowskis.de](http://www.koslowskis.de)