



Pastakenner kochen ölfrei, aber „al dente“

Neben Salz muss noch Öl in das Nudelkochwasser – das gehört zum kleinen Kocheinmaleins, heisst es. Irrtum, denn es geht genauso gut ohne! Schon mal ausprobiert? Heutige Teigwaren brauchen kein Schmiermittel, damit sie nicht aneinander kleben. Das spart Kalorien und hat noch einen angenehmen Nebeneffekt: Die Tomatensauce bleibt besser an der Pasta haften. Sollten sich Penne, Spaghetti, Farfalle und Co. doch einmal zu anhänglich zeigen, hilft eine kalte Wasserdusche gleich nach dem Abgiessen. Wer seinem Teigwarengericht noch eins draufsetzen möchte, braucht bloss den Kochtopf eine bis zwei Minuten früher vom Herd zu nehmen. Nudeln werden so „al dente“, also bissfest. Das macht sie nicht nur kleberesistenter. Knackige Spaghetti kauen heisst auch mehr Kaukalorien verbrauchen. Weil sie langsamer verdaut werden, halten sie erst noch länger satt als Matschpasta.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>