

CORA WETZSTEIN

LOW CARB- NUDELGLÜCK

KONJAK-PASTA
MACHT'S MÖGLICH!

G|U

CORA WETZSTEIN

LOW CARB- NUDELGLÜCK

KONJAK-PASTA
MACHT'S MÖGLICH!

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

ÜBER DEN TELLERRAND



1 Teufelszeug In Ostasien wächst eine Pflanze namens Teufelszunge, die Österreicher nennen sie Tränenbaum. Botanisch gehört sie der Familie der Aronstabgewächse an. Ihre Wurzel, die bis zu einem Durchmesser von 25 cm anwächst, heißt aber nicht Teufelszungen- sondern Konjak-Wurzel. In Japan wird das aus der Wurzel gewonnene Mehl schon lange in der Lebensmittelindustrie als Verdickungsmittel eingesetzt. Es ist allerdings nicht zu verwechseln mit einem weiteren Lebensmittel, das ebenfalls unter bestimmten Umständen in die Rubrik »Teufelszeug« passt: Kognak – sprich ebenfalls Konjak; umgangssprachlich für Weinbrand.



2 Rekordverdächtig Dank seiner Fähigkeit, das 50-fache des eigenen Gewichts an Wasser aufnehmen zu können, ist Konjak-Mehl der Weltmeister in Sachen Wasserbindungskapazität unter allen Naturprodukten. Darum steckt die Abnehmindustrie es gerne in Sättigungspillen, die vor dem Essen mit viel Wasser geschluckt werden, enorm aufquellen und so den Hunger stoppen sollen.



3 Weißer Wasserfall Die Nudeln finden Sie auch unter der Bezeichnung Shirataki im Asienladen, was so viel bedeutet wie »weißer Wasserfall« und auf das Aussehen der Nudeln anspielt.



4 Klarer Kalorienkiller Wussten Sie, dass sogar Wassertrinken Kalorien verbrennt? Wasser selbst liefert keine Energie. Damit der Körper es in den Stoffwechsel

aufnehmen kann, muss er sich aber schon ein bisschen anstrengen und verheizt dafür 10 Kilokalorien pro 100 ml Wasser. Wenn Sie also die empfohlenen 200 bis 400 ml Wasser zu Ihrer Konjak-Nudel-Mahlzeit trinken, verbrennen Sie gleichzeitig schon die Kalorien, die Ihre Nudelportion ohne Sauce liefert. Da das nur rund 10 Kilokalorien sind, verpufft von der Sauce auch schon ein kleiner Teil ganz einfach so - ohne große Anstrengung.



5 In aller Munde sind Nudeln rund um den Erdball oft und gerne. Darum wird am 25. Oktober alljährlich der Weltnudeltag gefeiert. Zu diesem Anlass findet sogar ein World Pasta Congress statt. Auch die Deutschen lieben Pasta, essen sie diese doch im Schnitt dreimal pro Woche und kommen so auf ein Jahressaldo von 7,7 Kilogramm Teigwaren pro Kopf. Für 62 Prozent der Deutschen ist sie sogar die Leib- und Magen-Speise. Und das darf ja nun bei allen Anhängern der Low-Carb-Philosophie dank No-Carb-Nudel auch so bleiben.



Wickeln Sie sich schlank!

Low Carb ist genau Ihr Ding, um die überflüssigen Pfunde loszuwerden und Ihren Blutzuckerspiegel im Zaum zu halten? Doch immer mal wieder meldet sich diese Lust auf einen Teller Pasta? Der dürfen Sie dank No-Carb-Nudel ab jetzt ungehemmt nachgeben: Genießen Sie Carbonara, Lasagne & Co. mit Saucen im Low-Carb-Format ganz ohne Reue!

KLEINE KONJAK-KUNDE



WORAUS BESTEHEN KONJAK-NUDELN?

Die in Asien auch Shirataki genannten Nudeln werden aus dem **Mehl der Konjak-Wurzel**, Wasser und dem Festigungsmittel Calciumhydroxid hergestellt. Da klassische Nudelzutaten wie Weizenmehl und Eier fehlen, ist die Konjak-Nudel extrem kalorienarm, gluten-, fett- und kohlenhydratfrei und auch für Veganer bestens geeignet.



WO KANN ICH DIE NUDELN KAUFEN?

Am leichtesten finden Sie Konjak- oder Shirataki-Nudeln im Asienladen oder in diversen Onlineshops. Dort sind sie auch am preisgünstigsten. **Große Supermärkte** haben die Trend-Pasta mittlerweile ebenfalls ins Sortiment aufgenommen. Manche Online-Anbieter zeigen per Ladenfinder sogar, welcher Supermarkt in Ihrer Nähe die eigenen Produkte führt.



WIE BEREITE ICH SIE AM BESTEN ZU?

Wenn Sie **Ihr erstes Päckchen Konjak-Nudeln** in den Händen halten, verabschieden Sie sich als Allererstes von allem, was Sie bisher beim Nudelkochen beachtet haben: »Al dente garen«, »kalt abschrecken« oder »Nudeln zu lange kochen« gibt es bei der Konjak-Nudel-Zubereitung nicht. Die in Optik und Mundgefühl an Glasnudeln erinnernden Nudeln sind bereits vorgegart und schwimmen in einer Flüssigkeit in einem Plastikbeutel. Sie müssen nur die Packung aufschneiden, den Inhalt in ein Sieb schütten und dann die Nudeln gründlich mit Wasser abwaschen. Das beseitigt auch den fischigen Geruch, der Ihnen eventuell nach dem Öffnen der Packung in die Nase steigt. (Keine Angst, die Nudeln schmecken vollkommen neutral.) Nun