

NOODLES O NOODLE LA PASTA PIÙ ANTICA



I Noodles (dal tedesco Nudel, noodle) sono un tipo di pasta molto antico tipico della cucina europea e asiatica, soprattutto cinese. Vengono ricavati da un impasto di farina di qualsiasi tipo, acqua e/o uova. Hanno forma allungata, simile ai nostri vermicelli, dallo spessore più o meno sottile in base alla cultura di provenienza. Esistono varie tipologie di noodles e tantissime preparazioni a base carne e verdure.

Tipi di noodles

Esistono molte varietà di noodles, ma la maggior parte sono fatti con la farina, il riso, il grano saraceno o il fagiolo mungo tipico coreano. In altre zone si trovano anche di granoturco e alghe. Sintetizzando si possono dividere in tre grandi gruppi: i noodles giapponesi bianchi e salati, i noodles cantonesi di colore giallo ed i noodles istantanei. Di seguito solo alcune delle svariate tipologie di noodles. In commercio li si trova freschi o essiccati.

Noodles di riso

Sono i più diffusi nelle regioni cinesi e nel sudet asiatico. I noodles di riso sono friabili, di colore pallido, quasi bianchi. Ne esistono di vari spessori, sono precotti ma necessitano comunque di cottura.



Noodles di fagiolo mungo (coreano)

Conosciuti come spaghetti di soia o vermicelli di soia, sembrano noodles di riso, ma sono più consistenti, elastici. Si possono cucinare con pasticci, zuppe, involtini primavera. Vanno messi a mollo in acqua bollente prima di essere utilizzati.



Noodles all'uovo

Di uso molto comune in Cina e in Giappone. Ne esistono di diverse specie e sono disponibili sia freschi sia secchi. Prima questi noodles possono essere messi ammollo, ma è possibile seguire le istruzioni sulle confezioni.



Noodles integrali

Di colore grigio-marrone hanno un gusto più marcato. I tempi di cottura dipendono dal loro spessore. Fare attenzione alla cottura.



Noodles udon

Sono i noodles giapponesi, freschi o secchi. Anche per la loro cottura, bisogna controllare le indicazioni sulla confezione. Risultano più buoni se messi in ammollo in anticipo.



Noodles thailandesi

Sono più larghi dei classici noodles e più porosi. Questa particolarità permette a questi spaghettoni di assorbire meglio il condimento.



Noodles istantanei: ramen

I noodles istantanei si trovano sia al naturale che aromatizzati con diversi ingredienti. Accompagnati da un sacchetto separato contenente un preparato per la zuppa.



Noodles fritti

I noodles in molte preparazioni vengono fritti anziché solo lessati per poi essere conditi soprattutto con le verdure. La frittura rimuove l'acqua dai fili di pasta conferendo una struttura porosa che si reidrata facilmente e rapidamente con l'aggiunta d'acqua. Dove comprare i noodles si possono acquistare facilmente nei negozi di gastronomia orientale, ma è ormai abbastanza facile trovarli anche sugli scaffali dei supermercati.

Noodles fritti I noodles in molte preparazioni vengono fritti anzichè solo lessati per poi essere conditi soprattutto con le verdure. La frittura rimuove l'acqua dai fili di pasta conferendo una struttura porosa che si reidrata facilmente e rapidamente con l'aggiunta d'acqua.

Culinarie

I noodles si prestano a innumerevoli preparazioni e condimenti, verdure, carne e pesce. Solitamente vengono saltati nella tipica padella orientale: il wok che dona alla preparazione maggior croccantezza.

La ricetta: Noodles alle verdure

Per questa ricetta si può scegliere di aggiungere qualsiasi tipo di verdura, come peperoni, cavoletti secondo i gusti e la stagionalità.



Ingredienti per 4 persone:

300 gr noodles

- 2 cipolle 2 carote
- 2 zucchine
- salsa di soia
- olio d'oliva
- brodo vegetale

1. Lavate e pelate le carote e le zucchine e tagliatele a julienne.
2. In una padella capiente (preferibilmente wok) rosolate la cipolla tagliata in piccoli pezzi con l'olio.
3. A metà cottura delle cipolle aggiungete le altre verdure e il brodo vegetale fino a coprirle.
4. Intanto in una pentola mettete a bollire l'acqua con poco sale.
5. Quando l'acqua bolle, immergete i noodles per due o tre minuti. Scolateli. Metteteli nel wok insieme alle verdure e saltateli con la salsa di soia. Ideale è servirli fumanti e mangiarli con le tipiche bacchette orientali al posto della forchetta.

5 Kcal per 100g

Valori Nutrizionali		Nome: ZenPasta Shirataki Ingredienti del prodotto ricostituito: acqua, farina di Konjaku, acido citrico idrossido di calcio, sciroppo e amido di tapioca (tracce) Da consumarsi entro: 18/04/2014 Conservazione: Temperatura ambiente (evitare la luce solare diretta) Quantita' a secco: 250g Paese di origine: Indonesia Importatore: ZenPasta, 2 rue du Neron 38120 Saint Egreve, France www.zen-pasta.com * Glucomannano
Valori medi per 100g di prodotto reidratato		
Valore Energetico	15kcal 62kJ	
Proteine	0g	
Carboidrati	<2g	
di cui Zuccheri	<0,5g	
Grassi	0g	
di cui Acidi Saturi	0g	
Fibre Alimentari*	3,5g	
Sodio	1,69mg	

Preparazione
 Immergere in acqua molto calda o bollente in quantita' molto abbondante per almeno 7 minuti. Si puo' lasciare piu' a lungo perche' questa pasta non scuoce mai. Scolare e risciacquate bene con acqua corrente ben calda. Il risciaquo abbondante riduce le tracce di carboidrati rimanenti. Preparare il sugo aggiungendo piu' sale del normale perche' la ZenPasta non e' salata. Fare saltare abbondantemente in padella con il sugo per amalgamare al meglio.

Valore Energetico	6 Kcal
Proteine	0 g
Carboidrati	0,5 g
...di cui zuccheri	0 g
Grassi	0 g
...di cui saturi	0 g
Fibre	4 g
Colesterolo	0 g
Sodio	0 g
Glutine	0 g

TABELLA NUTRIZIONALE PER 100 g DI PRODOTTO

SAIKEBON NUDOLINI ORIENTALI	Manzo			Pollo e verdure			Verdure			Manzo speziato		
	100 g	porzione (59 g)	% GDA	100 g	porzione (60 g)	% GDA	100 g	porzione (60 g)	% GDA	100 g	porzione (79 g)	% GDA
Valore energetico	1974 kJ/ 472 kcal	283,2	14,2	1919 kJ/ 458 kcal	274,8	13,7	2022 kJ/ 482 kcal	283,2	14,2	2035 kJ/ 487 kcal	385	19,3
Grassi g	22,2	13,3	19,0	19,3	11,6	16,5	20,0	12,0	17,1	22,9	18,1	25,8
di cui saturi g	11,2	6,7	33,6	10,3	6,2	30,9	11,0	6,6	33,0	12,1	9,6	47,8
Carboidrati g	56,3	33,8	12,5	59,3	35,6	13,2	65,8	39,5	14,6	57,7	45,6	16,9
di cui zuccheri g	0,5	0,3	0,3	3,2	1,9	2,1	3,2	1,9	2,1	0,5	0,4	0,4
Proteine g	9,8	5,9	11,8	10,1	6,1	12,1	8,4	5,0	10,1	10,2	8,1	16,1