

Zeitschrift:	Der Fourier : officielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen
Herausgeber:	Schweizerischer Fourierverband
Band:	48 (1975)
Heft:	4
 Artikel:	Maisgriess
Autor:	[s.n.]
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-518436

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

MAISGRIESS

Polenta ist wieder aktuell

Die hauptsächlichsten Zugerichte zu Ragout, Pfeffer aller Art, Braten, Geschnetzeltem usw. sind in der deutschen Schweiz heute Teigwaren, Spätzli, Kartoffeln und Reis. Wer erinnert sich noch an die vielen Arten Polenta, an die Maispfluten, Maisschnitten, Goldtaler und an den Türkenriebel während der Kriegszeit? *Der Essmaiskonsum ging nach dem Krieg stark zurück.* Die Ursachen sind vielschichtig. Mit der Aufhebung der Lebensmittelrationierung normalisierte sich wieder das Angebot an Teigwaren und Reis. Die einsetzende Hochkonjunktur liess den Lebensstandard ansteigen und Mais wurde von vielen als nicht mehr vornehm genug betrachtet. Dieser Prestigeverlust zeigte sich zuerst in den Städten und breitete sich allmählich bis in die Täler unserer Gebirgskantone aus. Viele Hausfrauen wurden zudem ganz- oder halbtags berufstätig oder freizeitbewusster und bedienten sich deshalb zunehmend der Büchsengerichte und in den letzten Jahren der von der Industrie stark geförderten Fertiggerichte. So geriet die gute alte Polenta in Vergessenheit. Gegenüber 1946 wird heute nurmehr rund ein Drittel Essmais konsumiert und die Zahl der Essmaismühlen schrumpfte in der gleichen Zeitspanne von 154 auf 31 Betriebe zusammen.

Seit Ende der 60er Jahre zeichnet sich aber eine Wendung ab. Der Konsumrückgang an Essmais verlangsamte sich und in den letzten Jahren ist wieder eine *ehrer konstante Zunahme* festzustellen. Auch hier ist es schwierig, eine eindeutige Begründung zu finden. In erster Linie dürfte dazu das wachsende Wissen um die *Bekömmlichkeit von Essmais* beitragen. Immer mehr Menschen wollen oder müssen unter dem Stress der heutigen Arbeits- und Lebensweise auf ihren Körperhaushalt achten. Mais zählt erwiesenermassen zu den gesündesten Nahrungsmitteln und bildet nach wie vor für bestimmte Teile der Welt ein Hauptnahrungsmittel. Ein weiterer Grund für die Wiederentdeckung der Polenta bei uns liegt sicher auch *im qualitativen Bereich*. Mit der heutigen Mühlentechnik wird ein Maisgriess produziert, der sich bezüglich Ausgeglichenheit, geschmacklicher Feinheit, Fettreduzierung auf weniger als 1% und dadurch gestiegener Lagerfähigkeit usw. stark verbessert hat und höchsten Anforderungen zu genügen vermag. Nicht unwichtig für die wieder steigende Nachfrage nach Essmaisgerichten dürfte auch das wieder wachsende Prestige dieses Nahrungsmittels an sich sein. Wer hat nicht schon in den Ferien im Engadin, im Tessin oder in Italien erlebt, Welch köstliche Spezialität eine gepflegte Polenta ist. Auch in deutschschweizerischen Gaststätten findet man seit etwa zwei Jahren wieder häufiger Polenta als Zugericht zu pikanten Fleischgerichten wie Wild, Pfeffer, Ragout, Braten und Poulet. Die Polenta ist dabei, ihren Platz im Wettstreit zu Teigwaren oder Pommes frites zu verbessern. Sicher wird der Essmais die anderen Zugerichte nie zu verdrängen mögen. Es geht aber um die Abwechslung, die jedem Speisezettel sehr wohl ansteht und geschätzt wird. Eine *gute* Polenta ist eine Spezialität.



Die Maispflanze

- a der Fruchtblütenstand
- b die Griffel
- c der Staubblütenstand
- d der Maiskolben
- e das Maiskorn

Herkunft der Rohware

Mais ist Getreide aus sonnenreichen Ländern. Es heisst nicht umsonst: Wenn man in eine unbekannte Gegend reist und es wächst dort ein guter Mais, dann sind auch die klimatischen Verhältnisse gut. Mais wird oft als *Sonnenkost* bezeichnet. Auch bei uns wächst Mais, doch dieser ist zu wenig durchsonnt, um den Qualitätsansforderungen für die menschliche Ernährung zu genügen. Unser Inlandmais erreicht nicht den erforderlichen Ausreifungsgrad. Die bei uns wachsenden Sorten eignen sich nicht für die Produktion von Griess und werden ausschliesslich der Tierfütterung zugeführt. Die für unseren Essmaisgriess verarbeitete Rohware muss deshalb ausschliesslich importiert werden. Im Jahre 1973 / 74 wurden gesamthaft *10 120 Tonnen Rohmais für Speisezwecke importiert*. Davon stammten 93,9 % aus Argentinien, 3,9 % aus den USA, 1,4 % aus Frankreich und 0,8 % aus Spanien und Italien. Aus dem Hauptlieferland Argentinien stammt der weltweit bekannte Platamais.

Der heutige Essmaiskonsum in der Schweiz

Genaue Angaben über den effektiven Konsum von Essmais sind leider nicht erhältlich. Aus der als Essmais importierten Rohware wird zwar zur Hauptsache Maisgriess hergestellt, daneben aber auch Cornflakes, Maizena usw. Die nachfolgenden Angaben über den Konsum sind also höchstens als Hinweis für die Grössenordnung zu werten. Zum besseren Verständnis muss noch erwähnt werden, dass aus 100 kg Rohmais ca. 50 – 55 kg Speiseprodukte gewonnen werden können.

Jahr	Import Rohware vorwiegend Platamais	Essmaisgriesskonsum	
		total	pro Kopf
	To	To	g
1970	8 929	4910	785
1971	9 179	5050	800
1972	9 414	5180	815
1973	10 637	5850	910

Polenta im Militärdienst

Der Konsumschwund zeigte sich verständlicherweise auch bei der Truppenverpflegung. Einerseits ging nach dem Krieg die Zahl der zu verpflegenden Soldaten stark zurück, andererseits machte die Änderung der Konsumgewohnheiten auch nicht vor den Militärküchen halt. Mais hat unbestreitbar einen schwierigeren Stand als andere Zugerichte. Interessant ist, dass unvorenommene Kinder sehr gerne Mais essen. Die Ablehnung kommt erst, wenn Erwachsene abschätzige Begriffe verwenden und dem Mais den unterschwelligen Beigeschmack von Armspeise geben. Vielleicht spielt hier auch die Menuzusammenstellung eine wichtige Rolle. Der Schreibende erinnert sich — es ist schon sehr lange her — an die gelegentlich im Militärdienst erlebte Kombination von Polenta und Apfelmus. Das ist natürlich keine Kost für Soldaten. Zu Polenta gehört ein Fleischgericht mit einer pikanten Sauce. Und die Polenta muss fest sein und neben dem Fleisch stehen. Man muss sie mit der Gabel zerteilen können. Sie darf nicht wie ein papiger Brei auf dem Teller kleben oder wie wässriger Mus zerfliessen. Es ist nicht schwer, eine gute Polenta zu kochen und der Zubereitungsaufwand ist nicht grösser als bei einem Kartoffelgericht. Erprobte Rezepte für Polenta aber auch für Maisschnitten oder Maispudding finden sich in grosser Zahl (siehe auch Kochrezepte für die Militärküche). Die Preisgünstigkeit dieses Zugerichtes hilft zudem mit, den Truppenhaushalt im Gleichgewicht zu halten.

Armeeproviant: Maisgriess in Säcken zu 10 kg