

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 46 (1971)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Maisgerichte aus dem Bündnerland  
**Autor:** Bardill-Juon, Lilly  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1080210>

### 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:** 15.01.2026

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

Von Lilly Bardill-Juon

gefüllenden Beruf nachgeht, begann unwirsch zu werden und bat mich dringend, diese Flut abzustellen. Geduldig machte er noch eine Gross-Hausiererfahrt zu einer älteren Tante in die Berge, und dann hatte er genug. Peinlich war ihm das Abladen zu Hause in der Stadt: Fenster öffneten sich, Hausbewohner begannen Fragen zu stellen, und vorbeispazierende Mittelschüler warfen mit halblustigen Witzen um sich, wenn sie uns alte Matratzen, geflochtene Papierkörbe, zerschlissene Liegestühle und kupferne Bettflaschen in den Garten schleppen sahen.

Zum grossen Glück hat mein Mann Spass daran, von Zeit zu Zeit etwas aufzufrischen oder zu basteln. Von nun an begann er, in herumliegenden Heften die «Tips für Bastler» noch einmal nachzuschlagen, und er kramte schon lange zur Ruhe gelegte Werkzeuge und Instrumente aus alten Zigarrenkisten wieder hervor. Oben in der Schneckenweid galt es zuerst Tapeten abzureißen, — eine mühselige Arbeit, die manchmal erhellt wurde durch ein grosses Stück alter «Toggenburger Zeitung» von 1891, das als Unterlage gedient hatte. Wir unterbrachen das Gekratze für kurze Zeit und lasen die köstlichsten Annoncen, Gedichte oder Geschichten, wie zum Beispiel «Hannahs entblätterte Rose» oder: «feinster Traubenextrakt zur Selbsterzeugung von 10 lt Cognac, bloss 6 Franken. Qualität ohne Konkurrenz, keine künstlichen Essencen. Einzig und allein zu beziehen durch die Adler Apotheke, Schwanden (Glarus)». — Anschliessend wurden die Reste abgeaugt und Stück für Stück mit dem Spachtel entfernt, bis sich endlich das Holz zeigte. Zu unserer Freude wärmte der Kachelofen rasch und gut, und wenn man alle Schiebetürchen in die umliegenden Zimmer und an der Dekke aufmachte, war es schnell warm und gemütlich. Alle alten — oder besser uralten — Kleider waren wieder zu Ehren gekommen, ebenso Stiefel, Pullover und Kappen. Die Kinder schätzten das gemeinsame Familien-

lager im saubersten Zimmer, das wir aus drei Betten und vier Schlafsäcken gebaut hatten. Sie jubelten über die vorläufige Spielregel, dass nur die Zähne zu putzen seien, wenn man blass einmal übernachte. Wir lassen die Kinder an den nahen Waldrand und in die Hügel laufen, nach einer Stunde müssen sie sich wieder zeigen. Vergessen sie die Zeit, dann stossen ich dreimal in ein altes Horn, das man weithin hören kann. Ab und zu fragen wir uns zwischen all dem Putzen, Streichen und Leimen, ob wir es richtig gemacht haben, uns für jede freie Minute nach dem bürgerlichen Wochenleben in der Stadt neue Arbeit aufzubürden.

Aber wenn es aufhört zu regnen und die Sonne die Tümpel auf der Schneckenweid auftrocknet, dann lassen wir alles liegen, suchen die Kinder und streifen über die Matten in die nahen Wälder. Wir prüfen die Heidelbeer-teppiche zwischen den vereinzelten Nagelfluhbrocken, ob sie gut ange-setzt haben, erwählen einen kleinen Wasserfall, um im August drunter zu stehen und suchen einen Platz am Waldrand für ein Baumhaus, das wir den Kindern machen wollen.

Die frische Weite und die kleinen, liebenswerten Entdeckungen draussen auf den Hügeln und am Rand der un-gemähten Wiesen vertreiben unsere Zweifel. Das Schwarzbrot und der Appenzellerkäse (und zwar nur diese eine Sorte statt deren drei oder vier) schmecken uns zum Mittagessen bes-ser als das ausgewogenste Sonntags-mahl in der Stadt. Abends können die Kinder beim benachbarten Bauernhof frische, noch kuhwarme Milch holen, und sie staunen am nächsten Morgen über den dicken, gelblichen «Nidel», der wie ein weicher Deckel obenauf schwimmt.

Wir freuen uns auf die Sommerferien und die Wanderungen, das Baden im nahen Fluss, den Viehmarkt im nahen Städtchen, das Besser kennenlernen der benachbarten Bauern und ihrer sieben Kinder, und eben: auf das einfache Leben.

«Mach doch nit asanon Mais!» mahne ich die Kinder, wenn sie wegen Klei-nigkeiten allzuviiele Worte verlieren. Und dabei ist Mais, in Graubünden Türken oder Polenta genannt, etwas so Gutes! Erst neulich sagte mir ein «Unterländer» — so werden in Graubünden alle Nicht-Einheimischen ge-nannt —, er habe erst im Bündner-land die Polenta kennen und schätzen gelernt.

Nebenbei: Haben Sie schon einmal eine Misoxer- oder Tessiner-Polenta gegessen? Direkt aus der Kupferpfanne? Dabei ist es nicht so sehr die Kupferpfanne oder das Holzfeuer, die der Polenta den besonderen Goût ge-ben, das Geheimnis lautet: immer langsam mit der Holzkelle röhren, ein bis eineinhalb Stunden lang!

Es gibt einige Tips, die es zu beachten gilt, wenn die Maisgerichte gut sein sollen:

- nie heiss backen
- kochende Polenta, wie bereits ge-sagt, immer mit der Holzkelle langsam röhren; auf drei Tassen Flüssigkeit (Wasser oder Milch oder Milchwas-ser) kommt eine Tasse Mais
- das fertige Gericht nicht aus der Pfanne kratzen; man stellt die Pfanne auf eine kalte Unterlage, zum Bei-spiel auf die kalte Herdplatte, lässt sie ungefähr zehn Minuten stehen, und die Polenta löst sich ganz von selbst
- immer genügend salzen, besonders, wenn kein Käse verwendet wird.

Nun zu den Sorten, die sehr wichtig sind. Ich verwende den feinen Mais sozusagen nie, nur als Fertigmais im Päckli gekauft. Der grobe oder mittle-re Mais, auch Bramata genannt, dünkt mich viel besser.

Eine in der Stadt lebende Hausfrau wird ihrer Familie kaum schon zum Frühstück Mais vorsetzen. In unse-rem Gegenden aber, auf den Maien-sässen zum Beispiel, wo den ganzen Tag über hart gearbeitet wird und das Zmorgen deshalb nahrhaft sein muss, kommt vielerorts

#### Türkenribel

auf den Tisch: am Vorabend zwei Tas-sen Mais in eine Schüssel geben, mit

# Maisgerichte aus dem Bündnerland

$\frac{1}{2}$  l kochender Milch übergießen, zu decken und über Nacht quellen lassen. Am Morgen in der Bratpfanne ca. 2 Esslöffel Fett erhitzen, die feuchte Maismasse dreinleeren, eine Tasse Mehl dazugeben, salzen. Mit der Bratschaufel fortwährend wenden und stechen, bis der Ribel körnig und bräunlich ist.

Der Türknenribel ist ziemlich trocken. Heisse Schokolade schmeckt daher besonders gut dazu. Selbstverständlich lässt er sich auch als währschaftes Nachtessen servieren, zum Beispiel mit Apfelkompott zusammen.

Ebenfalls meist als Nachtessen gibt es bei uns

## Milchpolenta

2 l Milch zum Kochen bringen, salzen,  $1\frac{1}{2}$  Tassen mittelgroben Mais einstreuen, unter ständigem Rühren eine Stunde kochen. Vor dem Servieren ein nussgrosses Stück Butter einröhren und mit Zucker und Zimt bestreuen.

Dasselbe Gericht, nur statt mit Milch mit Wasser gekocht, serviere ich mit geschnetzelter Leber oder geschnetzeltem Rindfleisch und Salat als Mittagessen. Statt Zucker und Zimt wird dann reichlich Käse über die Polenta gestreut.

## Polenta condita

stammt meines Wissens aus dem Puschlav und heisst zu deutsch «überbrannte Polenta». 1 Tasse Mais in 3 Tassen Wasser oder besser in Milchwasser mindestens eine Stunde kochen. Mit dem Esslöffel kleine Portionen abstechen und nebeneinander in eine Platte anrichten (ähnlich wie bei Dampfnudeln), 100 g geriebenen Parmesan dazwischenstreuen. Das Ganze mit zerlassener brauner Butter überbrennen. Mit Salat und Spiegeleiern servieren.

Eine ganz besondere Spezialität sind

## Plains aus dem Unterengadin

Das Rezept mag vielleicht ein wenig kompliziert tönen, das Resultat aber

ist die Mühe wert!

Die Plains werden in einer Gersten-suppe gekocht: 60 g Gerste in 2 l Wasser über Nacht einweichen. Am Morgen einen Lauchstengel, 2 Sellerieblätter und  $\frac{1}{2}$  Kohl in feine Streifchen und 2 bis 3 Kartoffeln in Würfel schneiden, in etwas Fett dünnen, das Wasser mit der Gerste dazugießen, aufkochen. Eine Speck-schwarze und 500 g geräuchertes Schweine- und Rindfleisch dareinge-geben, köcheln lassen und nun die Plains zubereiten: 320 g Bramata mit ca. 2 dl. Milch quellen lassen; 160 g Mehl, etwas Salz und ein Stücklein Butter dazugeben, soviel Fleischbrühe dazugies-sen, dass ein fester Teig entsteht. Aus diesem Teig 2 bis 3 faustgrosse Ku-geln formen, diese einzeln in Gaze-tüchlein binden und in die Suppe geben, in der sie gute zwei Stunden köcheln sollen.

Vor dem Servieren werden die Plains und das Fleisch herausgenommen und warmgehalten, bis die Suppe gegessen ist. Die Plains werden in Stücke geschnitten und mit dem Fleisch zu-sammen aufgetragen. Besonders fein schmeckt Preiselbeerlkompott dazu.

Welche Hausfrau ist nicht ab und zu froh über den Mais aus dem Päckli, der sofort zubereitet ist und uns die lange Kochzeit erspart! Wenn mir die Musse fehlt, um eine gute Stunde lang mit der Holzkelle brav zu rühren, greife ich zum Fertigmais und mache daraus zum Beispiel

## Rahmmais

Den Mais nach Vorschrift zubereiten, kurz auskühlen lassen, damit er sich von der Pfanne löst, in eine Auflauf-form schichten, mit Käse überstreuen und 2 dl Rahm darübergießen. In mittlerer Hitze eine halbe Stunde baken, mit gemischtem Salat servieren.

## Maistätschli

bereite ich ebenfalls aus Fertigmais zu: den Mais wiederum nach Vor-schrift kochen, dann etwa  $1\frac{1}{2}$  bis 2 cm dick auf ein Backblech strei-chen, auskühlen lassen und in Vier-

ecke schneiden. Diese in geschlage-nem Ei wenden, in Fett backen und in Zucker und Zimt wenden.

## Maiskörner aus der Dose

erfreuen sich zu Recht immer grös-serer Beliebtheit. Mir schmecken sie am besten heiss, in etwas Butter ge-schwenkt — selbstverständlich wird das Wasser zuerst weggegossen — und mit Streuwürze abgeschmeckt. Sie lassen sich so als Beilage zu je-dem Fleisch servieren. Aber auch als Salat zubereitet, mit Cornichon-Scheibchen oder in Streifen geschnittenen Peperoni und einer sämigen Sauce vermischt, sind sie eine Gau-menfreude.

Von meinen Backrezepten möchte ich dasjenige für die

## Prättigauer Türkenturta

besonders empfehlen. Man braucht dazu: 1 Tasse groben Mais, 1 Tasse Mehl, 1 Teelöffel Backpulver, 1 Tas-sse Rohzucker, etwas Salz, 50 g But-ter oder Pflanzenfett, abgeriebene Zi-tronenschale, 1 Handvoll Weinbeeren, 1 bis 2 dl Milch. Mais, Mehl, Back-pulver und Salz mischen, das ausge-lassene Fett dazugeben, gut ver-mischen, abgeriebene Zitronenschale und Weinbeeren daruntermengen. Soviel Milch darunterröhren, dass eine Mas-se entsteht, die ungefähr die Kon-sistenz einer Biskuitmasse hat. Diese Masse in eine bebuterte Springform geben und ca. eine Stunde langsam, das heisst nicht zu heiss, backen. Stürzen, heiss oder kalt servieren. Zwetschgenkompott schmeckt vorzü-glich dazu.

Die Masse kann auch mit einem Ei und einer Handvoll geriebener Nüsse abgewandelt werden. Ich backe sie statt in der Springform meist in der Glas-Auflaufform. Ich brauche die Turta dann nicht zu stürzen, wir ste-chen uns am Tisch die Portionen mit dem Löffel aus der Form.

Als Dessert, Zvieri oder auch als Nachtessen serviert wird der

# ALLERLEI

## Philatelie

### Markensammeln — wie beginnen?

Wieder nähert sich die Zeit der längeren Abende, die man gerne daheim verbringen wird. Die während der schönen Jahreszeit zurückgestellten Hobbies kommen wieder zu ihrem Recht, aber auch manches Hobby wird neu begonnen.

Viele junge und ältere Leute werden sich der Schar der Philatelisten anschliessen. Für diese stellt sich die Frage: wie beginnen. Diese Frage ist angesichts der Fülle der Möglichkeiten nicht so leicht zu beantworten; auch hängt es davon ab, was man für Mittel aufwenden kann oder will.

Bis zum ersten Weltkrieg war man in der Lage, noch richtig zu sammeln, das heisst seine Marken aus verschiedenen Quellen zusammenzutragen. Aber selbst zu jener Zeit musste man eine gewisse Summe investieren, wollte man zu einer kompletten Sammlung wenigstens eines Landes kommen. In der Zwischenkriegszeit stieg die Ausgabefreudigkeit der Staaten, hielt sich aber noch immer in einem erträglichen Rahmen. Nach dem zweiten Weltkrieg änderte sich dies jedoch grundlegend. Markenausgaben, nur der Spekulation dienend, schossen wie Pilze aus dem Boden, neue Staatenbildungen trugen dazu bei, den Sammlern das Leben schwer und den Geldsack leicht zu machen.

Da die Mehrzahl der Neulinge mit dem Sammeln völlig ohne sachliche Vorbereitung beginnen oder nur rudimentär unterrichtet sind, oft in der fälschlichen Annahme eines raschen Gewinnes eine Sammlung anzulegen beabsichtigen, so geschieht es, dass sie dafür ein hohes Lehrgeld bezahlen müssen. Es ist daher jedem Anfänger anzuraten, sich durch einschlägige Literatur über sein Hobby zu informieren.

An erster Stelle bei Anlegung einer Sammlung steht natürlich die Vorstellung, was man beabsichtigt. Es ist unmöglich bei über 165 000 verschiedenen Marken, der ständig steigenden Neuheitenflut, die ganze Welt oder auch nur einen Kontinent zu sam-

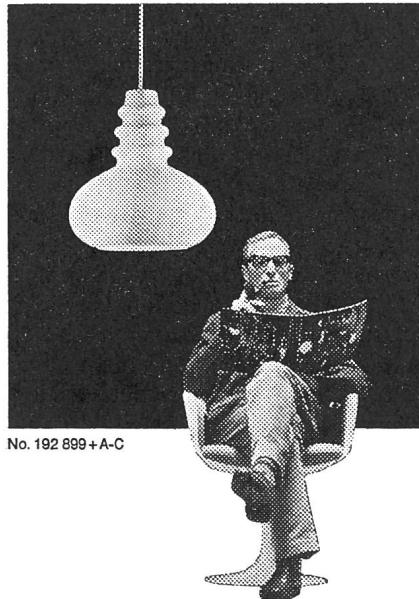
## Türkenbund

150 g Butter, 250 g Mais und etwas Salz mit ein wenig Wasser zu einem geriebenen Teig verarbeiten. Den Teig auswallen, eine Springform so damit auslegen, dass ringsum ein Rand von 3 bis 4 Zentimetern vorsteht. Den Boden mit Aprikosenkonfitüre bestreichen. Für die Füllung 3 Eier mit 250 g Zucker schaumig rühren, 250 g Mandeln und abgeriebene Zitronenschale daruntermengen. Die Füllung auf den Teigboden leeren, das Ganze in mittlerer Hitze langsam backen. Der Türkensbund wird kalt gegessen.

Etwas vom Allerbesten habe ich mir für den Schluss aufbewahrt:

### Frische Maiskolben

Wenn gegen Ende September, anfangs Oktober die Maiskolben «in der Milch stehen», das heisst noch ganz weich und süß sind, gibt es ein Festessen: pro Person 1 bis 2 Maiskolben in nicht zu rezenter Bouillon eine halbe Stunde köcheln. Gut abtropfen lassen, dann in zerlassener, heißer Butter schwenken. Man isst die Maiskolben, indem man sie in die Hand nimmt und die Maiskörner ringsum abbeisst. En Guata!



### Gutes Licht durch

BAG Bronzewarenfabrik AG, 5300 Turgi, Telefon 056-31111  
Ausstellungs- und Verkaufsräume:  
8023 Zürich, Konradstrasse 58, Telefon 051-445844  
8023 Zürich, Pelikanstrasse 5, Nähe Bahnhofstrasse  
Telefon 051-257343

**BAG TURGI**



### 21./22. Mai 1971 MM Briefmarken-Auktion

1700 verschiedene Einzelmarken, Briefe und Sammlungen, mit Spezialauktion Alt-Schweiz. Ideale Einkaufsmöglichkeit für Markensammler.

Kataloge gratis von

**MARKEN-MÜLLER AG** seit 1922  
Passage Aeschenvorstadt 37  
4010 BASEL Telefon 061 / 22 50 44

B. Bradfield

## A pocket History of Switzerland

With Historical Outline and Guide. Eine anregende Darstellung der Schweizergeschichte von den Anfängen bis zur Gegenwart, auf englisch.  
Fr. 4.90

Schweizer Spiegel Verlag