

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 9: Pilze : verblüffend gesund

Rubrik: Auf dem Speiseplan

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: 02.05.2026

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

Zuckermais: süss und knackig

Botanisch zählt Mais zu den Getreidesorten. Er wird vermahlen zu Mehl oder mehr oder weniger grobem Griess (Polenta) und verarbeitet zu Cornflakes. Als feines Gemüse ist der süsse Zuckermais erst seit etwa 150 Jahren bekannt. Die bei uns angebauten Maissorten werden hauptsächlich als Viehfutter verwendet und sind zum Essen ungeeignet.

Beim Zuckermais werden die Kolben in der Milchreife geerntet und sind frisch von Juli bis Oktober auf dem Markt. Tiefgekühlt oder in der Konserve ist er das ganze Jahr erhältlich. Frische Maiskolben verlieren bei warmer Lagerung innerhalb von ein bis zwei Tagen zirka 50 Prozent ihrer Süsse. Im Gemüsefach halten sie sich zwei Tage süss und frisch. Der leuchtend gelbe Zuckermais lässt sich gut einfrieren und hält so bis zu acht Monaten.

Bei der praktischen Vorbereitung in der Küche sollten Sie folgendes beachten: Maiskolben von Blättern und «Haaren» befreien, den harten Stielansatz und die hellgelbe Spitze abschneiden und waschen. Gekocht wird er wie Spargel: Im Wasser mit einer Prise Zucker und etwas Butter. Fügen Sie dem Kochwasser kein Salz zu, denn dieses lässt die Körner hart werden. Je nach Grösse beträgt die Garzeit zwischen 15 und 20 Minuten. Das Gemüse ist fertig, wenn sich die einzelnen Körner gut lösen. Mit Herbamare würzen oder den Kolben mit Kräuter- bzw. Knoblauchbutter bestreichen.

Möchten Sie nur die Körner verwenden, stellen Sie den gekochten Mais in eine Schüssel und schneiden die Körner mit einem Messer ab. Maiskörner kann man mit Erbsen, Bohnen und Paprikaschoten als leckeres Gemüse oder als Salat zubereiten.

Zuckermais enthält Kohlenhydrate, Kalium, Magnesium, Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe und Vitamin C.

Gegrillte Maiskolben

Maiskolben mit Butter oder Olivenöl dünn einfetten. Mit Alufolie fest verschliessen. Auf dem Grill bei mittlerer Glut 25 bis 35 Minuten garen. Würzen. Schneller geht es, wenn die Kolben 10 Minuten in Wasser vorgekocht werden.

Bunter Maissalat

Zutaten für 4 Portionen:

3 frische Maiskolben oder 250 g ausgelöste Maiskörner, 250 g grüne Bohnen mit Bohnenkraut bissfest gegart, 1 Zwiebel, 1 Paprikaschote, 3 Tomaten, 100 g Emmentaler

Für die Marinade:

5 EL Obstessig oder verdünntes Molkosan, 4 EL Olivenöl, 1 TL mittelscharfer Senf, Trocomore, A.Vogel-Kräutermischung scharf, frische Petersilie

So wird's gemacht:

Gegarte Maiskörner und Bohnen in eine Schüssel geben. Zwiebel, Paprikaschoten und Käse klein würfeln. Tomaten in Achtel schneiden, dazugeben. Die Marinade darübergiesen, durchmischen und zirka eine halbe Stunde ziehen lassen. Abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Mit Vollkornbrot oder Pellkartoffeln ein herrliches Abendessen. Der Salat eignet sich auch als Beilage beim Grillen oder zum Mitnehmen beim Picknick.

Gemüsemais exotisch

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Maiskörner, 2 Stangen Lauch, 2 rote Paprikaschoten, 200 g tiefgekühlte Erbsen, 2 dl (200 ml) Plantaforce-Gemüsebrühe, Sonnenblumenöl, Sojasauce, indische Gewürzmischung, Herbamare, 2 EL Crème fraîche, 100 g geröstete Cashewkerne

So wird's gemacht:

Lauch in feine Scheiben schneiden, Paprika klein würfeln. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen, das ganze Gemüse anbraten, mit der Brühe aufgiessen und bissfest garen. Würzen, Crème fraîche unterziehen, mit Nüssen bestreuen. Dazu passt Reis. • MH



Kennen Sie das auch: Völlegefühl, Blähungen, schlechte Verdauung? Sie sind nicht selten Begleiterscheinungen des Übergewichts. Ein Entrinnen aus diesem Teufelskreis verspricht die Trennkost nach Diamond («Fit for life»), einer Weiterentwicklung der bekannten Methode des Engländers Dr. Hay.

Der Rock kneift, der Hosenbund quetscht, die Speckfalten stören – kein seltenes Ereignis, fast jeder hat es schon erlebt. Aber sich deswegen wochenlang kasteien, auf all die lieb gewordenen Leckereien verzichten, ewig Kalorien zählen? Eine Methode, etwas einfacher und eleganter abzunehmen, ist die Trennkost.

Ran an den Speck – ohne strenge Diät

Die Trennkost wurde entwickelt aufgrund der amerikanischen Enzymforschung in den dreissiger Jahren, die herausfand, dass Kohlenhydrate, Fett und Eiweiss aus derselben Mahlzeit in Magen und Darm zeitverschoben verdaut werden. Daraus leitete man die These ab, säureüberschüssige Kost sollte nicht gleichzeitig mit basischer Kost aufgenommen werden, da diese zwei Nahrungsmittelgruppen jeweils ein spezifisches Magenmilieu bräuchten. Wenngleich sich diese Ergebnisse nicht ganz bestätigt haben, gehört die Trennkost zu den wenigen erfolgreichen Diäten, denn ihr Schwerpunkt liegt bei einer gesunden Nahrungszusammensetzung.

Die Pfunde purzeln

Früher war man der Meinung, es sei egal, ob man die, sagen wir mal 500 Kalorien, in Form von Schokolade verzehrt, als Steak mit Kartoffeln oder auf dem Salatteller. Heute weiss man, dass nicht die Kalorien das Wichtige sind, sondern der Nährstoffgehalt. Wer das Richtige isst, muss nicht das Gefühl haben, auf alles verzichten zu müssen. Wer seine Ernährung auf Trennkost umstellt, verliert nicht nur Pfunde, sondern verbessert seinen Stoffwechsel und damit die Übersäuerung und Entschlackung. Das Ergebnis ist ein neues Gefühl von Wohlbefinden und Gesundheit.

• IZR

Unter Anleitung und gemeinsam klappt's oft besser: Kurse für Trennkost werden überall angeboten. Beispielsweise ein Kurs an sechs Abenden vom 7. September bis 12. Oktober in St. Gallen.

Info: Mathilde Widmer, St. Gallerstr. 32, CH 9402 Mörschwil, Tel. 071/866 28 82. Weitere Kurse, auch in Kreuzlingen, Konstanz und Stockach, auf Anfrage unter der obigen Telefonnummer (aus Deutschland: 0041/71/866 28 82).

LESETIP:

«Das grosse Buch der Trennkost», Ursula Summ, Falken Verlag, sFr. 28.50/DM29.90 ISBN 3-8068-44-98-4

Ein Interview mit Ursula Summ finden Sie in den GN vom März 1997 (S. 28).