

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 88 (2010)
Heft: 11

Artikel: Das goldgelbe Wunder aus der Neuen Welt
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725887>

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: 13.01.2026

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

Das goldgelbe Wunder aus der Neuen Welt

Maisgriess, Wasser und Salz: Das ist Polenta, und das war eine Arme-Leute-Küche, die im Lauf der Jahrhunderte immer mehr verschmäht wurde. Heute ist die Polenta wieder begehrte.



Bilder: Oliver Roth/Betty Bossi

Die Urform der Polenta bestand aus Hirsegriess, manchmal – wie im Tessin – auch aus Kastanienmehl oder dunkelgrauem Buchweizengriess. Das ergab eine entsprechend dunkle, sprich: schwarze Polenta, die sogenannte «pulenta nigra», die im Mendrisotto vor allem an Totensonntagen gekocht wurde und als «Bollenten» bekannt war.

Johann Wolfgang von Goethe schwärzte auf seiner italienischen Reise am Ende des 18. Jahrhunderts von einer andern Polenta, einem kräftigen, festen, goldgelben Maisbrei. Wenn Kolumbus nicht gewesen wäre, hätte Goethe gar nie schwärmen können – wenigstens nicht von Polenta. Wie Kartoffeln und Tomaten und Syphilis brachte die Mannschaft des genuesischen Seefahrers in spanischen Diensten auch den Mais nach Europa. Kolumbus hatte die Pflanze anlässlich seiner ersten Reise auf der Insel Hispaniola (heute Haiti und Dominikanische Republik) kennengelernt.

Doch es war Hernan Cortez, der dreissig Jahre später bei den Azteken in Mexiko entdeckte, was man mit dem goldenen Getreide alles anfangen konnte.

Bramata ist die Bündner Spezialausgabe der Polenta. Bramata ist ein sehr grober, körniger Maisgriess, der traditionsgemäß nicht zu einem cremigen Brei, wie es die von Goethe gelobte italienische Polenta war, verarbeitet wird, sondern zu einem eher kompakten Laib – fast wie ein Brot. Und der wird dann auf ein Holzbrett gekippt und mit einem Faden oder mit einem Holzmesser in Scheiben geschnitten.

Ein karges Essen, in der Tat. Und selbstverständlich kann man es in vielen Variationen veredeln. Man nehme etwa Bouillon oder Milch anstatt Wasser, dazu noch Rahm und streue Käse darüber, und schon wirds üppiger. Oder man macht es den Rheintalerinnen nach und brät den Maisbrei anschliessend in Butterschmalz. Ribeln heisst die Tätigkeit, Türgenribel das Gericht.



Rindsgulasch mit Mais-Polenta

Hauptspeise für 2 Personen

Vor- und Zubereitungszeit: ca. 2 Std.

Zutaten

50 g Speckwürfeli
250 g Rindsvoreessen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenpüree
1 dl Rotwein
2 dl Fleischbouillon
1 TL getrocknete italienische Kräutermischung
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer, nach Bedarf
5 dl Milchwasser (½ Milch/½ Wasser)
1 TL Salz
100 g grobkörniger Maisgriess (Bramata)
½ EL Butter

Zubereitung

- Speckwürfeli im Bratopf langsam knusprig braten, herausnehmen. Fleisch im selben Topf rundum ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen.
- Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken, beides beigeben, andämpfen. Tomatenpüree beigeben, kurz midämpfen.
- Wein dazugießen, etwas einköcheln, Bouillon dazugießen, Kräuter beigeben, aufkochen.
- Fleisch und Speckwürfeli wieder beigeben, Lorbeerblatt beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1½ Std. schmoren, würzen.
- Für die Polenta Milchwasser aufkochen, salzen. Mais einrühren, bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 30–40 Min. köcheln. Vor dem Anrichten die Butter daruntermischen.
- Rindsgulasch mit der Mais-Polenta anrichten.

Dazu passt: Blattsalat.

Energiewert /Person:

ca. 2465 kJ/590 kcal
Fett 26 g; Eiweiß 38,9 g; Kohlenhydrate 48 g

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop

Was Polenta bewirkt

Allergien

Eine primäre Maispollenallergie kommt selten vor. Allergische Kreuzreaktionen bei einer primären Gräser-Getreide-pollen-Allergie auf Maispollen ist zwar möglich, jedoch wegen der schlechten Flugeigenschaften von Maispollen nur in Feldnähe zu erwarten. Menschen, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden, können Polenta bedenkenlos geniessen.

Cholesterin

Mais enthält kein Cholesterin, was für Personen mit erhöhten Blutfettwerten eine gute Nachricht ist. Sie können sich herrliche Polenta-Gerichte kochen und diese mit Wonne essen.

Diabetes

Polenta ist für Personen mit zu hohen Blutzuckerwerten geeignet. Ihr glykämischer Index liegt mit 68 in der mittleren Kategorie, was bedeutet, dass Diabetiker in Sachen Maisbrei zwar nicht gerade einen Freipass erhalten, ihn aber massvoll sehr wohl geniessen dürfen. Polenta ist denn auch ein fester Bestandteil vieler Kochrezepte für Diabetiker.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Die mediterrane Ernährung ist gesund für das Herz-Kreislauf-System. Neben viel farbigem Gemüse, Früchten, Reis, Teigwaren, Kartoffeln, Linsen, Bohnen, Erbsen, Nüssen und Fisch gehört auch die Polenta zu ihren Hauptbestandteilen. Die wichtigsten Inhaltsstoffe von Polenta sind die B-Vitamine, Kalium, Eisen und Zink.

Übergewicht

Je nach Zubereitung – mit Butter, Milch und Käse oder nur mit Bouillon – ist Polenta eine vollwertige Hauptmahlzeit oder nur eine Beilage. Jedenfalls empfiehlt es sich bei Gewichtsproblemen, den Maisbrei gezielt und in vernünftigen Mengen in den persönlichen Speiseplan einzubauen.

Verdauung

Mais zählt – ebenso wie Gerste und Hafer – zu den Getreidepflanzen. Diese liefern wichtige Ballaststoffe, welche die Verdauung anregen. Besonders hilfreich sind sie bei Verstopfung.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich