

DAS GOLD DER INKAS

Der Mais wurde von Kolumbus aus Amerika mitgebracht. Langsam breitete sich der Mais von Spanien über Europa aus. Die ersten Pflanzen waren sehr kälteempfindlich und konnten erst allmählich an das europäische Klima angepasst werden. Im Tessin, unserem Polenta-Kanton, kultivierte man den Mais erst relativ spät.

Ab dem 19. Jahrhundert war die Pflanze bei uns heimisch. Zu Beginn gab es viele verschiedene Maissorten, die meisten alten Sorten verschwanden mit der Zeit. Das zeigt auch die Geschichte des roten Mais. Zwischen 1930 und 1940 gab es laut Pro Specie Rara im Tessin noch verschiedene rote Maissorten. Überlebt hat nur eine, die Sorte „Rosso del Ticino“, der rote Tessiner Mais, welcher unter anderem in der Magadinoebene angebaut wird.

Mais wurde im Tessin gerne zu Polenta verarbeitet, zusammen mit den Esskastanien und den Kartoffeln war die Polenta das Hauptnahrungsmittel der Tessiner Bevölkerung. Der Tessiner Mais wird in der Magadinoebene und bei Ascona angebaut. Nachdem die Maisstauden geerntet sind, werden die Kolben von den Blättern befreit und von Hand sortiert, anschliessend getrocknet. Erst dann kann der Mais gemahlen werden.



Im echten Tessiner Polenta-Mais gibt es feine und gröbere Strukturen, die feinen sind für den Geschmack verantwortlich, die gröberen Stücke geben der Polenta Struktur und Festigkeit. Heute kann man Maismehl in verschiedenen Varianten kaufen, es gibt das feine und delikate weisse Maismehl, die klassische gelbe Variante - die am häufigsten für Polenta gebraucht wird - das rote Maismehl und das schwarze Maismehl.

Eine echte Tessiner Polenta zu kochen, braucht etwas Zeit und Geduld. Traditionell wurde sie von Hand gerührt und in grossen Kesseln auf dem offenen Kaminfeuer gekocht. Die Polenta nahm so den Geruch des Feuers und den Duft des Holzes in sich auf. Wenn sich die Gelegenheit bietet unbedingt selbst mal ausprobieren. Aber auch auf dem normalen Herd gelingen Polentas heutzutage vorzüglich.

Bon Appetit!

Überbackene Haselnuss-Polenta

Zutaten

1 l Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe
1 TL Salz
200 g Polenta-Maismehl
50 g Parmesankäse (gerieben)
20 g Butterflocken
0,5 dl Rahm
50 g gemahlene Haselnüsse
50 g gescheibelte Haselnüsse
Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Ofen auf 180 Grad aufheizen. Wasser in Topf zum Kochen bringen, den Würfel Gemüsebrühe und 1 TL Salz beifügen.

Dann das Polentagries langsam einrieseln lassen und dabei mit dem Schwingbesen gut verrühren. Die Hitze reduzieren und auf kleiner Flamme den Mais 45 Minuten ziehen lassen. Dabei immer mal wieder umrühren. Wenn die Polenta fertig ist den Rahm zugeben und kräftig umrühren, danach geriebenen Parmesankäse beifügen und umrühren und schliesslich gleich verfahren mit den Butterflockchen.

Nun die fertige Polenta in mehrere kleine oder in eine grosse Auflaufform geben, glattstreichen, dann die gemahlene Haselnüsse gleichmässig darüber verteilen, dann die Haselnusscheibchen ebenso, den Auflauf pfeffern und salzen, und schliesslich noch den Parmesankäse darüber streuen und die Butterflockchen darauf verteilen. Für 15 bis 20 Minuten in den Ofen geben, bis die Oberfläche schön knusprig goldbraun wird. Direkt servieren. Än Guete!

Weisse Polenta mit Safran Spargelragout

Zutaten

1l Wasser
 1 Würfel Gemüsebrühe
 1 TL Salz
 200 g weisses Maismehl
 20 g Butterflocken
 0,5 dl Rahm

Fürs Ragout:

200 g grüne Spargelspitzen
 Etwas Olivenöl
 1 Zwiebel gewürfelt
 1,5 dl Gemüsebrühe
 1 dl Rahm
 1 Briefchen Safran
 50 g Parmesankäse (gerieben)
 Salz und Pfeffer

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, Gemüsebrühe und 1 TL Salz beifügen. Das Maigries langsam einrieseln lassen, dabei mit dem Schwingbesen gut verrühren. Hitze reduzieren, auf kleiner Flamme den Mais 45 Minuten ziehen lassen. Immer wieder umrühren. Wenn die Polenta fertig ist, den Rahm zugeben und kräftig umrühren, dann die Butterflockchen auf die Polenta verteilen und umrühren. Die Polenta ist servierbereit!

Inzwischen die Spargelspitzen rüsten und in mundgerechte Stücke schneiden. In kochendem Wasser 6-7 Minuten blanchieren. Dann in ein Sieb abgiessen und mit kaltem Wasser abschrecken, so behält der Spargel seine grüne Farbe. Zwiebel rüsten und in kleine Würfel schneiden, in etwas Olivenöl andämpfen. Sobald die Zwiebel glasig ist mit der Gemüsebouillon ablöschen und etwas einköcheln. Den Rahm beigeben und den Safran untermischen. Ist alles schön sämig, die Spargelspitzen zugeben, nochmals aufkochen und dann die Hitze reduzieren. Parmesan dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen.

Serviert wird diese Frühlings-Köstlichkeit indem die Polenta in einen tiefen Teller oder ein Schälchen gegeben wird und man das Safran-Spargel-Ragout in eine Kuhle in der Mitte schöpft. Einfach herrlich!



Das Engagement unseres Medienpartners macht diese Anzeige möglich.



Berghilfe-Projekt Nr.4221:
 Neue Hängebrücke
 verbindet Gemeinden.

Die Schweizer Berghilfe unterstützt Projekte von Einzelpersonen und Gemeinschaften, wenn diese ihre Existenz aus eigener Kraft nicht mehr sichern können. So verbessert sie die harten Lebens- und Arbeitsbedingungen von Menschen in Berggebieten. Mit einer Spende an die Schweizer Berghilfe kann die Zukunft aktiv mitgestaltet und das Leben in den Bergen erhalten werden. Mehr Informationen unter www.berghilfe.ch, Spenden-Postkonto 80-32443-2



Schweizer Berghilfe
 Aide Suisse aux Montagnards
 Aiuto Svizzero alla Montagna
 Agid Svizzer per la Muntogna