

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-POLENTA:

GOLDGELBER KRAFTSPENDER!

Die goldgelbe Polenta ist nicht nur in Italien eine hochgeschätzte Speise. Auch im österreichischen Süden haben Gerichte mit Maisgrieß eine lange Tradition. Der Grund: Mais ist ein guter Stärkelieferant und enthält für Getreide eine große Menge – 4 Prozent – Fett, das besonders reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren und an den fettlöslichen Vitaminen E und A ist. Die enthaltenen B-Vitamine regeln den Energie- und Nervenstoffwechsel, Magnesium ist wichtig für die Muskeln, Calcium und Phosphor für den Knochenaufbau, Eisen für die Blutbildung und die Spurenelemente Kupfer, Mangan und Zink sind wichtige Helfer im Stoffwechsel.

Eine weitere Besonderheit: Mais enthält kein Klebereiweiß. Maismehl ist daher zwar nicht zum Backen, dafür aber für manche Diäten bestens geeignet.

AUS DEM GANZEN KORN

Polenta wird üblicherweise aus dem entkeimten Korn gewonnen und in der Mühle von grob bis fein geschrotet und gemahlen. Da das Fett vorwiegend im Keimling gespeichert wird, geht es, wie auch die fettlöslichen Vitamine, bei dieser Behandlung verloren. Nur in Polenta, die aus dem ganzen Korn gewonnen wird, ist die ganze Fülle an Inhaltsstoffen erhalten. Biohöfe und Bio-Mühlen bieten selbstverständlich auch hochwertige Polenta aus dem ganzen Korn an.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Polenta gibt es grob, mittel oder fein gemahlen. Je gröber der Grieß gemahlen ist, desto länger ist die Gardauer. Polenta hat einen nussigen Geschmack und ist sehr vielseitig in der Küche einsetzbar. Polenta wird sowohl für saftig-cremiges Frühstück, als Beilage (Cremepolenta oder gebratene Polentaschnitten) oder als Hauptspeise (Pizza, Strudel, Knödel, Nockerl, Auflauf, Laibchen etc.,) verwendet. Je nach gewünschtem Geschmack wird der Maisgrieß nur mit Wasser, mit Suppe oder aber mit Milch, Butter und Käse gekocht.

Maisgrieß kann kühl, dunkel und trocken rund ein halbes Jahr gelagert werden.

DAS MENÜ DER WOCHE:

400 ml Gemüsesuppe od. Wasser
100 g Maisgrieß
20 g Butter
60 g Bergkäse, gerieben
Raps- oder Olivenöl zum Braten
Salat:
1 Friseesalat
1 Bund Rucola
3 EL eingelegte große Kapern
3 EL Rotweinessig
2 EL Orangensaft
Salz
Pfeffer
5 EL Olivenöl

80 g Polenta
250 ml Wasser
Salz
1/2 Zwiebel
1-2 Karotten
2 Eier
2 EL Vollkornmehl
ca. 120 g Maiskörner (TK oder aus Glas bzw. Dose)
1 Prise Koriander, gemahlen
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Öl zum Backen

1 Becher Milch
1 Becher Wasser
1 Becher Polenta
1 Prise Salz
1 Prise Ingwer, gemahlen
1-2 EL Honig

2 Birnen oder Äpfel
20 g Butter
Zimtpulver
Schuss Spätzle
Honig nach Geschmack
2 EL Nüsse, gehackt

100 g Polenta
300 ml Hühner- oder Gemüsesuppe
200 ml Milch
1 Lorbeerblatt
20 g Butter
ev. 40 g geriebener Parmesan
4-5 getrocknete in Öl eingelegte Tomaten
Salz
200 g Pilze (Steinpilze, Eierschwammerl, Maronenröhrlinge..)
20 g Butter

BIO-POLENTA

Salat mit knusprigen Polenta-Streifen

(4 Portionen)

Suppe aufkochen, Polenta einrühren und bei geringer Hitze ca. 8 bis 10 Minuten unter Rühren köcheln. Butter und geriebenen Käse unter die Polenta rühren. Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und am besten über Nacht fest werden lassen. Polenta in 2 cm breite Streifen schneiden, beidseitig in Öl anbraten und auf dem marinierten Salat anrichten.

Mais-Karotten-Laibchen

(4 Portionen)

Polenta in leicht gesalzenem Wasser cremig weich kochen, überkühlen lassen. Zwiebel fein hacken, Karotte raspeln, Eier, Mehl, Mais und die Gewürze dazugeben, mischen. Mit einem Löffel Laibchen portionieren, flach drücken, in wenig Öl beidseitig goldgelb backen, mit Salat servieren.

Süße Polenta mit gebratenen Früchten

(4 - 6 Portionen)

Milch und Wasser in einem Topf erhitzen, Polenta und die Gewürze einrühren und unter Rühren 4 Minuten köcheln. 10 Minuten ausquellen lassen. Inzwischen Äpfel oder Birnen in dünne Spalten schneiden und die Spalten in Butter beidseitig vorsichtig anbraten. Mit einem Schuss Spätzle löschen. Mit Zimt und etwas Honig abschmecken. Die süße Polenta in Dessertschüsseln füllen. Mit gebratenem Obst und gehackten Nüssen servieren.

Zum Abendessen: Cremige Polenta mit gebratenen Schwammerln

(4 Portionen)

Pilze putzen und schneiden. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Suppe und Milch mit dem Lorbeerblatt aufkochen, Polentagrieß mit dem Schneebesen einrühren, ca. 8 bis 10 Minuten unter Rühren köcheln. Butter und geriebenen Käse untermischen. Die Pilze mit den Tomatenstreifen in Butter anbraten, salzen und auf der Polenta anrichten.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at