

# Polenta

## Grundrezept



Verhältnis von Getreide zu Wasser = 1:3 für feste Konsistenz

1 T Maisgriess in einem Kochtopf mit  
1 T kaltem Wasser wenn möglich 2-18 Std. einweichen, dann  
1½ T heisses Wasser  
1 dl Rahm zufügen.  
Pflanzenbouillon/Salz darin auflösen, 20-30 Min. unter häufigem  
Umrühren köcheln lassen. Evtl. die Polenta auf  
einem kalt abgespülten Brett ausstreichen.

**Servieren:** Abends zu Pilzen, Gemüse, mit Rahmsauce (*Niacin*).

**Mittags** zu Fisch oder Pouletfleisch.

**Varianten:** Feines (weisses) Maisgriess oder Bramata verwenden, dabei  
möglichst auf gentechfreie Sorten achten.

Polenta mit halb Milch, halb Wasser zubereiten fürs Mittagessen.

Mais mit gekochtem Amaranth mischen oder diesen mitkochen (S. 70).

Die doppelte Portion zubereiten für Maisschnitten (S. 62).

*In der Polenta wirkt die Aminosäure **Tyrosin** sehr anregend. Sie ist wichtig für die Bildung von Adrenalin, von **Schilddrüsenhormonen**, für Dynamik, Wärmebildung, wirkt blutdruck- und kreislaufsteigernd. Wöchentlich mindestens eine Mahlzeit mit Polenta ist für Mütter mit Kleinkindern, bei Burnout, bei Gewichtsproblemen sehr wichtig.*

*Wegen des hohen **Leucingehalts** sollte Polenta mit Rahm verfeinert, mit einem **niacinreichen** Gericht wie Fisch, Rahmsauce, Pilzsauce, Fenchel, Peperoni etc. kombiniert werden. Hafer, Hirse, Mais und Linsen wegen der starken **Leucinwirkung** dieser Lebensmittel nicht am gleichen Tag planen. Amaranth ist als Gegenspieler sehr günstig.*

*Das Einweichen macht die Polenta wesentlich verträglicher, die **Phytinsäure** wird abgebaut. Minutenpolenta ist im heissen Dampf vorgegart, einweichen ist nicht nötig, bei empfindlichem Darm ist es vorsichtiger, „normalen“ Maisgriess zu verwenden.*

**Tipp:** Polenta im Wasserbad kochen, das Einweichen ist einfacher, Umrühren während des Kochens nicht nötig, es brennt nicht an.

# Maisbrei



Verhältnis von Getreide zu Wasser = 1:4 für Brei

1 T Maisgriess nach Möglichkeit 2-8 Std. in  
2 T kaltem Wasser einweichen. Mit  
2 dl Vollrahm  
Pflanzenbouillon oder Salz vorsichtig aufkochen, öfters umrühren,  
1 T Wasser dazurühren, 20-30 Min. köcheln lassen,  
evtl. Petersilie gehackt darüberstreuen.

**Servieren:** Abends zu Gemüse, mittags zu Fisch (*Lysin, Niacin*) oder Pouletfleisch (*Tryptophan*) mit Salat, eher nicht zu Käse oder Ei.

**Varianten:** Amaranth vorher einweichen, mit der Polenta kochen (S. 70). Die doppelte Menge zubereiten für Maisschnitten (s. unten).

*Die adrenalinbildende Aminosäure **Tyrosin** aus dem Mais ist zwar wichtig, **Leucin** kann aber zur Entzündung der Magenschleimhaut führen; wenn also nicht genügend **Niacin** in derselben Mahlzeit enthalten ist, kann ein **Niacinmangel** entstehen. Oft wird Mais aus diesem Grund abgelehnt. Eine Mischung mit anderen Getreidearten (Amaranth, Buchweizen) ist daher manchmal verträglicher.*

# Maisschnitten



Polenta (S. 61 oder oben) wenn möglich direkt nach der Zubereitung  
noch warm mit  
Buchweizenmehl, Olivenöl oder mit fertig zubereitetem  
Quinoa oder Amaranth mischen, in eine eckige, verschliessbare, kalt  
ausgespülte Frischhaltedose streichen.  
Im Kühlschrank 2-3 Tage haltbar.  
Bratpfanne zugedeckt gut erhitzen,  
Hitzeprobe machen (S. 21). Mais in Scheiben  
schneiden, ohne Öl goldbraun braten.



**Servieren:** **Mittags** als Vor- oder Hauptspeise zu Fisch oder Fleisch (*Tryptophan*), **abends** zu niacinreichem Gemüse, z. B. Spargeln (S. 94).