



Köstliches aus dem CULINARIUM ALPINUM

Farina Bona Glace

Zutaten

3.5dl Milch
1.25dl Rahm
90g Zucker
35g Farina Bona (geröstetes Maismehl)
80g Eigelb (ca. von 4 Eiern das Eigelb, Eiergrösse M)

Rezept CULINARIUM ALPINUM
Küchenchef
David Zurfluh

Viel Freude beim Zubereiten

Milch, Rahm, Zucker und Farina Bona in einer Pfanne mischen und langsam aufkochen.

Das Eigelb in einer separaten Schale bereitstellen. Die aufgekochten Zutaten in die Schale mit dem Eigelb geben und verrühren. Anschliessend die Masse zurück in den Topf leeren und rühren bis die Masse bei 82 Grad cremig wird. Alternativ kann auch die Arbeitstechnik „Zur Rose abziehen“ eingesetzt werden. Durch ein Sieb passieren und in Pakojetbecher/Glacemaschine abfüllen und zu gewünschter Glacekonsistenz verarbeiten lassen.

Geschichten aus dem CULINARIUM ALPINUM

Von Andres Lietha, Geschäftsführer Stiftung KEDA



„Die Polenta wurde im Allgemeinen dreimal pro Tag gegessen: Am Mittag wurde die Polenta in einem Kessel über dem Feuer zubereitet. Am Abend wurde die Zweitverwertung gebraten und am nächsten Morgen wurden die Reststücke im Kaffee oder in der Milch getunkt.

Die Geschichten von meinem Vater und Grossvater, welche die Mühle Lietha in Grüsch führten, erzähle ich heute noch gerne. Ich habe selbst als Kind dort viel Zeit verbraucht und mitgeholfen.“

Im Restaurant CULINARIUM ALPINUM im ehemaligen Kapuzinerkloster dreht sich alles um die regionale Küche, die täglich für Sie aufs Neue kreativ interpretiert und serviert wird. Die verwendeten Produkte stammen vorwiegend aus Nidwalden, Obwalden und den angrenzenden Zentralschweizer Kantonen, vorzugsweise aus biologischem Anbau. Produkte aus der Schweiz und dem Alpenraum ergänzen das Angebot.

CULINARIUM ALPINUM

Mürgstrasse 18 | CH-6370 Stans | +41 41 619 17 17 | culinarium-alpinum.ch


CULINARIUM
ALPINUM



Mais Der Getreide-König



TRADITION BEWAHREN
GENUSS ERLEBEN
ZUKUNFT NACHHALTIG GESTALTEN



Wann und wie erkenne ich, ob Zuckermais reif ist?

Um das zu prüfen, gibt es einen kleinen **Trick**:

Einige der grünen Hüllblätter ein kleines Stück nach unten ziehen, so dass diese sich noch nicht vom Kolben lösen. Die Maiskörner kommen so perfekt zum Vorschein. Mit dem Fingernagel oder einem Messer kann eines der Maiskörner leicht aufgeritzt werden. Tritt der Saft wässrig aus dem Korn, benötigt der Mais noch etwas Reifezeit. Ist der Saft hingegen milchig-weiss, ist der Mais reif und der Kolben kann von der Pflanze gebrochen werden.



Weltweit werden über 1 Milliarde Tonnen Mais angebaut. Somit ist Mais die global wichtigste Getreideart. Doch woher stammt er und wie kam er in die Schweiz?

Die Getreideart gehört zur Familie der Süssgräser (Poaceae). Ursprünglich stammt Mais aus Mittel- und Südamerika, wo er seit tausenden von Jahren kultiviert wird. Heute wird Mais in vielen Regionen der Welt angebaut und ist ein zentrales Nahrungsmittel. Nach der Entdeckung von Amerika durch Christoph Kolumbus im Jahre 1492, fand der Mais den Weg nach Europa. Zuerst wurde der Mais vor allem in Südeuropa angebaut. In der Schweiz wurde er erst gegen das 17. Jahrhundert kultiviert. Es gibt Berichte, dass Mais in den südlicheren Teilen des Landes, besonders im Tessin, das wegen seines mediterranen Klimas besonders günstig für den Maisanbau ist, zuerst angebaut wurde. Mit der Einführung von verbesserten Anbautechniken und resistenteren Maissorten konnte die Pflanze auch in den gemässigten Klimazonen der Schweiz gedeihen. Mais war zunächst als Nahrungspflanze von Bedeutung, insbesondere in armen ländlichen Gebieten, da er leicht zu kultivieren war und hohe Erträge lieferte. Bald darauf wurde Mais als Futtermittel für die Viehzucht ge-

nutzt, was in einem landwirtschaftlich geprägten Land wie der Schweiz eine wichtige Rolle spielte und auch heute noch spielt.

Anbau & Ernte

Mais sollte jeweils zwischen April und Mai gesät werden. Die Bodentemperatur sollte in 5cm Tiefe zwischen 8 – 10 Grad betragen.

Dreierlei anpflanzen - 3 starke Freunde wachsen Hand in Hand

Schon die Ureinwohner Amerikas haben jeweils Mais zusammen mit Bohnen und Kürbissen angebaut. Aber wieso das? Alle drei Pflanzen profitieren voneinander. Bohnen sammeln aus dem Boden wertvolle Stickstoffe, welche ein wichtiger Nährwert für den Mais ist. Die Bohnen nutzen den Maisstunk als Kletterhilfe und der Kürbis bedeckt den Boden mit seinen Blättern und sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit im Boden und das Unkraut fern bleibt.

Gelb, schwarz oder rot - was ist der Unterschied?

Ursprünglich hatte Mais verschiedene Farben wie rot oder schwarz, die durch pflanzliche Farbstoffe, sogenannte Anthocyane, verursacht werden. Diese Farbstoffe sind auch in anderen Pflanzen wie Auberginen und Beeren zu finden.

In Europa setzte sich jedoch die gelbe Maisvariante durch, da sie besser an das Klima angepasst war und mehr Ertrag lieferte. Anthocyane haben gesundheitsfördernde Eigenschaften, die unter anderem vor Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes schützen sollen. Daher wächst das Interesse an alten Maisarten mit bunten Körnern in Europa wieder.

„Farina Bona“ im Bella Ticino

Bei dem traditionellen Produkt «Farina Bona» handelt es sich um Maismehl aus dem Valle Onsernone im Tessin. Die feine Vermahlung von gerösteten Maiskörnern ergibt das Maismehl wie wir es heute kennen. Früher wurde das Maismehl mit Milch, Wasser oder Wein vermischt und war eine Alltagskost der Onsernesi. Nach dem 2. Weltkrieg haben sich die Essgewohnheiten der Menschen drastisch verändert und das Maismehl verlor an Bedeutung. Dies hatte eine Schliessung der Produktion in der 60er Jahren zur Folge.

Im Zusammenhang mit der Restaurierung der Mühle von Loco durch das Museo Onsernonese, gelang es verschiedenen Initianten das traditionelle Produkt wieder in Erinnerung zu rufen und in kleinen Mengen zu produzieren. Durch die Aufnahme in die «Arche des Geschmacks» von Slow Food, das grosse Engagement von Privatpersonen sowie das «Istituto scolastico vallerano», ist das Maismehl nun auch über die Talgrenze hinaus bekannt. Schliesslich heisst «Farina bona» nicht ohne Grund ins Deutsche übersetzt «das gute Mehl».

Quellen: <https://de.statista.com/> / <https://www.schweizergarten.ch/> / <https://www.strickhof.ch/> / <https://www.farina bona.ch/> / <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/> / @NaturlichimGarten / Echtzeit Buch – Das kulinarische Erbe der Schweiz, Paul Imhof, 1. Auflage, 06.09.2024.