

Polenta – Die Eigenschaften und Vorteile von Maisgriess

Für willkommene Abwechslung auf dem Teller sorgt Polenta. Der Maisgriess ist glutenfrei und lässt sich wunderbar mit anderen Beilagen kombinieren.

Autoren: Sybille Müller und Carina Rehberg

Aktualisiert: 12. October 2019

Stand: 12. October 2019

Polenta – Gekochter Maisgriess

Polenta ist gekochter und – je nach Rezept – gebackener oder gebratener Maisgriess. Polenta ist sehr schnell zubereitet. Man streut den Griess unter Rühren in kochendes Salzwasser oder Gemüsebrühe (4 Teile Wasser/Brühe auf 1 Teil Polenta), legt den Deckel auf den Topf, schaltet die Herdplatte sehr weit herunter und lässt die Polenta etwa 10 bis 15 Minuten mehr stocken als köcheln, dann stellt man den Herd ganz ab und lässt den Topf noch 20 Minuten auf der langsam abkühlenden Platte ausquellen.

Da der Griess sehr schnell in der heissen Gemüsebrühe quillt, spritzt er oft schon beim Einrühren heraus. Daher stellt man den Topf besser so lange neben die heisse Herdplatte, bis der Griess eingerührt ist. Dann legt man den Deckel auf den Topf und schiebt ihn wieder auf die Platte zurück.

Verwendungsmöglichkeiten

Eigentlich kann man den gekochten Maisgriess nach den 20 Quellminuten bereits als leckere Beilage essen. Traditionell wird der Polentabrei jedoch auf ein Brett (oder Backblech) gestrichen und nach dem Erkalten in Scheiben geschnitten, die jetzt noch gebacken, in Fett ausgebraten oder gegrillt werden können. Polenta schmeckt – nach einer Salat-Vorspeise – besonders gut zu Gemüse in Tomatensauce.

Manchmal wird geraten, Kuhmilch zur Zubereitung zu verwenden, was den Calciumgehalt der Mahlzeit steigern soll. Wem es auf eine Extraportion Calcium ankommt, kann jedoch auch einfach mit Calcium angereicherte Hafer- oder Sojamilch verwenden.

In der gutbürgerlichen Küche wird die Polenta ferner mit Speck serviert oder mit Käse überbacken – allesamt schwer verdauliche Rezepturen. Sehr viel besser verträglich ist die Polenta ganz einfach als Beilage zu einem feinen Gemüse und einer Scheibe Tofu. Auch Pilze mit Tomatensauce passen wunderbar zur Polenta. Ja, im Grunde lässt sich zu Polenta alles kombinieren, was auch zu Reis oder Kartoffelpüree lecker schmeckt. Die Polenta kann aber auch ganz einfach auf ein Backblech gestrichen und wie eine Pizza belegt werden.

Ungekochte Polenta kann auch zum Backen verwendet werden, z. B. für Kuchen- oder Brotrezepte. Man ersetzt einen Teil des Mehls mit dem Maisgriess, was das Gebäck feuchter werden lässt.

Polenta kochte man ursprünglich aus Dinkel, Gerste und Co.

Polenta wurde ursprünglich aus heimischen Getreidearten (Dinkel, Hirse, Gerste oder Weizen) oder auch aus Kichererbsenmehl gekocht. Norditalien wird als ihre Heimat angegeben. Erst Mitte des 17. Jahrhunderts begann man, dafür Maisgriess zu verwenden. Kaum aber war die erste Mais-Polenta gekocht, da verbreitete sie sich in Windeseile insbesondere im südlichen Europa und wurde alsbald von Spanien bis Russland als preiswerte Speise genossen.

Die Herstellung aus Mais

Zur Herstellung des Maisgriesses wird gelber Mais grob oder mittelfein gemahlen. Nimmt man letzteren, ergibt dies eine weiche Polenta, nimmt man den groben, dann entsteht eine feste Polenta. Für die Herstellung von eher feinem Maisgriess wird nur der gelbe glasige Teil des Maiskorns gemahlen. Für groben Maisgriess, wird oft auch der Keim mit vermahlen.

Früher musste man den Maisgriess fast eine Stunde lang unter Rühren köcheln. Vergass man zu rühren, brannte der Griess fast unverzüglich an. Es war daher eine anstrengende Angelegenheit und ein aufwändiges Gericht.

Heute ist der Maisgriess für Polenta oft vorbehandelt erhältlich (Instant-Polenta). Er wird vorgekocht und anschliessend wieder getrocknet, so dass er eine noch schnellere Zubereitung als die oben beschriebene erlaubt. Ja, selbst fix und fertig gekochte Polenta kann man inzwischen kaufen. Sie muss nur noch aus der Packung genommen, dann in Scheiben geschnitten und schliesslich gebraten werden.

Nährwerte

Für eine Portion Polenta nimmt man etwa 80 g Maisgriess (ungekocht). Diese Portion enthält bei 270 kcal die folgenden Nährstoffe:

- 7 g Protein
- 0,9 g Fett
- 58,8 g Kohlenhydrate
- 4 g Ballaststoffe

Glykämische Last – Wie beeinflusst Polenta den Blutzuckerspiegel?

Polenta ist reich an komplexen Kohlenhydraten, was bedeutet, dass diese langsam verdaut werden und nicht etwa so schnell wie Weissbrot, Weissmehlpasta, Süssigkeiten etc. Der Blutzuckerspiegel steigt daher nicht so schnell, sondern eher langsam, was zu einer Regulierung desselben beiträgt und ferner Heisshungerattacken vermeiden hilft.

Die glykämische Last der Polenta beträgt somit nur etwa 20 und ist im mittleren Bereich. Nudeln, Reis und Couscous liegen dagegen deutlich darüber. Die glykämische Last gibt mit ihren Werten an, wie stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel beeinflusst, was bei der Polenta somit absolut im Rahmen ist und diese Beilage daher auch von Menschen mit Blutzuckerproblemen gegessen werden kann.

Die biologische Wertigkeit des Maisproteins

Die biologische Wertigkeit des Maisproteins liegt bei etwa 50, was nicht sehr hoch klingt. In Kombination mit Hülsenfrüchten aber steigt dieser Wert auf über 100 – z. B. Polenta mit weissen Bohnen in Tomatensauce. Abgesehen davon möchten wir darauf hinweisen, dass die Sache mit der biologischen Wertigkeit vollkommen überbewertet wird und in Bezug auf die Qualität eines Lebensmittels nicht entscheidend ist, wie man längst weiss.

Details dazu lesen Sie hier: [Proteinbedarf vegan decken](#)

Polenta sättigt und ist leicht verdaulich

Polenta sättigt gut, ohne dass man sich anschliessend unangenehm voll fühlen würde. Es sei denn natürlich, man brät sie mit reichlich Fett, was die Verträglichkeit – je nach Konstitution – verschlechtern kann.

Polenta ist glutenfrei und fettarm

Polenta ist eine glutenfreie Beilage, während die meisten anderen Kohlenhydratquellen, wie z. B. Couscous, Dinkel- oder Weizengriess, Haferflocken, Bulgur und Graupen stets Gluten enthalten. Polenta ist daher sehr gut bei Zöliakie und Glutensensitivität geeignet.

Polenta ist eine fettarme Beilage. Zwar liefern die meisten Getreide nur wenig Fett, Polenta ist jedoch mit 1,1 g Fett pro 100 g eine der fettärmsten Getreideprodukte. Von dieser Fettarmut profitiert dann natürlich nur jener, der die Polenta nicht etwa mit Milch kocht, in Fett brät und mit Käse serviert. Leichter verträglich ist hingegen die Zubereitung in Gemüsebrühe und die Verwendung als ungebratene Beilage.

Vitamine und Mineralstoffe

Polenta enthält Vitamin B₁ und Vitamin B₅ in relevanten Mengen (130 µg/100 g und 500 µg/100 g), was 10 Prozent des jeweiligen täglichen Bedarfs entspricht. Die anderen B-Vitamine sind ebenfalls enthalten (ausser B₁₂), aber im Verhältnis zum Tagesbedarf in geringeren Mengen.

Mit 100 g Polenta nimmt man überdies mehr als die Hälfte des täglichen Vitamin-K-Bedarfs auf, nämlich 40 µg.

Mineralstoffe sind in eher kleinen Mengen enthalten, z. B. pro 100 g Polenta 20 mg Magnesium und 1 mg Eisen, was nicht relevant ist, da man kaum mehr als 100 g Polenta essen wird.

Worauf beim Kauf von Polenta achten?

Der Kauf von Polenta ist kein Problem, da man den Maisgriess in nahezu jedem Supermarkt bekommt. Im Bio-Handel finden sich meist eine „normale“ Variante, die einfach nur „Polenta Maisgriess“ heisst sowie eine Instantvariante, die „Minuten-Polenta Maisgriess“ genannt wird und vorgegart ist, z. B. von Davert Mühle oder Rapunzel.

Interessiert man sich nun für die Vollwertigkeit der Polenta, wird es schon schwieriger. Die Davert Mühle schrieb uns, es handle sich bei ihren beiden Polentasorten nicht um Vollkornprodukte. Die Schale werde vor der Vermahlung des Maises entfernt, da sie sonst nach dem Kochen sehr hart bleiben würde.

Ähnlich erklärte es Alnatura. Es würden bei ihrer Polenta Schale und Keimling entfernt werden. Vorgekocht sei die Polenta von Alnatura nicht. Es ist also keine Instantvariante.

Die Polenta von Rapunzel scheint vollwertiger zu sein. Rapunzel schrieb uns, dass für beide Polenta-Varianten (Polenta Maisgriess und Minuten-Polenta Maisgriess) immerhin ein Teil des Keimlings mit vermahlen werde. Auch die Schale werde mit vermahlen.

Bei Polenta aus dem Supermarkt zeigte sich, dass die jeweiligen Ketten nicht so recht Bescheid wussten, ob ihre Produkte nun vollwertig waren oder eher nicht. Wir raten – wie immer – zu Produkten von solchen Herstellern, die ihren Kunden Rede und Antwort stehen können und entsprechende Mails zügig beantworten.

Sollten Sie Sorge haben, dass Maisgriess für Polenta aus Genmais hergestellt sein könnte, so könnten Sie das auf der Packung erkennen, da dies in der EU in jedem Fall gekennzeichnet werden muss. Da der konventionelle Maisanbau jedoch sowieso sehr pestizidintensiv verläuft, raten wir in jedem Fall zum Kauf von Bio-Maisgriess.

Rezepte mit Polenta

Sie möchten sich nun gern von köstlichen Rezepten mit Polenta inspirieren lassen? Dann empfehlen wir Ihnen, unserem [Youtube-Kanal](#) und unserem [ZdG-Kochstudio](#) einen Besuch abzustatten. Dort finden Sie z. B. diese Rezepte:

Polenta-Rezept Nr. 1 – Maisgriess-Pudding gebacken mit Apfeltopping

Dieser einfache und in nur 30 Minuten zubereitete Maisgries-Pudding schmeckt durch die enthaltenen Trockenfrüchte angenehm süsslich. Und zusammen mit den restlichen Zutaten entwickelt sich ein feines, sehr harmonisches Aroma.

[Zum Rezept](#)

Polenta-Rezept Nr. 2 – Gebratene Polenta-Ecken an Ratatouille

Diese knusprigen, süssen Polenta-Ecken sind überaus lecker und nahrhaft und kommen auch bei Kindern sehr gut an! Ausserdem passt Polenta hervorragend zum farnefrohen und vital- und nährstoffreichen Ratatouille.

[Zum Rezept](#)

Polenta-Rezept Nr. 3 – Polenta mit Fruchtkompott

Polenta schmeckt immer. In diesem Rezept verwandeln wir sie zu einem feinen Frucht-Dessert, das man natürlich auch als warmes Frühstück geniessen kann.

[Zum Rezept](#)

Polenta-Rezept Nr. 4 – Polenta-Lasagne mit Zucchetti und Auberginen

Das leichte Gemüse passt gemeinsam mit Auberginen und Tomaten sehr gut zu Polenta (Maisgriess). Bei unserer veganen und glutenfreien Lasagne ersetzen die gebratenen Zucchetti- und Auberginenscheiben die üblichen Teigplatten. Als Füllung verwenden wir die mit passierten Tomaten und Kräutern gewürzte Polenta. Zum Abschluss wird die Lasagne mit veganem Schmelzkäse überbacken. Dazu ein knackig-frischer Salat und das Menü ist komplett.

[Zum Rezept](#)

Polenta-Rezept Nr. 5 – Polenta mit Pilzen und Cherrytomaten

Dieses Polenta-Rezept ist unkompliziert, hat aber gleichzeitig das Potenzial zum Lieblingsgericht. Aus Maisgriess ist schnell eine sättigende Beilage zubereitet. Wenn Sie eine Minuten-Polenta wählen, steht das Gericht noch schneller auf dem Tisch. Wir kochen den Maisgriess hier in etwas Hafermilch und Gemüsebrühe. Dazu gibt es ein Gemüse aus Pilzen und Tomaten und natürlich einen frischen Salat aus knackigem Blattgemüse.

[Zum Rezept](#)

Quellen

- MaryAnn de Pietro, What are the nutritional benefits of polenta? 23. Oktober 2017, Medical News Today
- Maisgriess Nährwerte,
- GL-GI-Tabelle,
- Biologische Wertigkeit, Bohnen-Mais,

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/polenta-die-vorteile-von-maisgriess.html>