

Rheintaler Ribel – Eine Köstlichkeit in vielen Variationen

«Riesenmais» im Rheintal

Der Mais ist ursprünglich eine Pflanze aus der Neuen Welt. Hier sei Kolumbus Dank, dass er nicht nur Amerika entdeckte, sondern das köstliche «Corn» mit nach Europa gebracht hat und es bis ins St.Galler Rheintal gekommen ist. Für einen gastronomischen «Riesenmais»: Rheintaler Ribel.

Von Daniel Thür

Als «Türkischkorn» wird der im Rheintal angebaute Speisemais um 1800 in einer Rheintaler Chronik als so wertvoll wie ein anderer Amerika-Import, die Erdäpfel, gepriesen. Vom Türggen-Ribel und dem Ribelmais aber war damals noch keine Rede.

Sie kennen den Ribel nicht? Dann wird es aber höchste Zeit, dass Sie dieses einzigartige

Kulturgut kennen lernen. Ribel war nämlich einst das Hauptnahrungsmittel der Rheintaler Bevölkerung. Jedes Dorf, ja sogar jede Familie produzierte das Saatgut selber. Der Ribel hatte schon früher – lange Zeit als Brot des armen Mannes – eine grosse regional typische Bedeutung. In der Vergangenheit war die Kultur des Rheintals nämlich eng mit dem Ribel verbunden; Flurnamen und Gemeindewappen lassen die Bedeutung des Türggens, wie der Mais im Rheintal genannt wird, bis heute erkennen.



Die Ribelmaiskolben werden zum Trocknen aufgehängt



Frisch gedroschener Ribelmais



Original Rheintaler Ribel (siehe Rezept nebenan)

Ribel heute

Mit der Modernisierung der Ernährung wäre dieses Kulturgut beinahe unwiederbringlich verschwunden. Der Verein «Rheintaler Ribelmals», ein Zusammenschluss von Produzenten, Verarbeitern und weiteren Interessierten, hat sich dieser regionalen Spezialität angenommen und das traditionelle Produkt erfolgreich weiterentwickelt.

Ein Ziel des Vereins ist die Sicherung der kostbaren Landsorte, denn diese Sorte ist ein Speisemais, der über eine grosse genetische Vielfalt verfügt. Ein Teil der geernteten Mais-Körner bildete nämlich schon früher immer wieder neues Saatgut für das folgende Jahr. So haben sich im Laufe der Zeit diejenigen Sorten herauskristallisiert, welche optimal an die örtlichen Bedürfnisse angepasst wurden. Übrigens: Wussten Sie, dass das Maiskorn bis zu 50 Jahre keimfähig bleiben kann?

Anbaugesbiet beschränkt

Rheintaler Ribelmals darf nur in den Kantonen St.Gallen (Unter- und Oberrheintal, Werdenberg, Sarganserland) und Graubünden (Herrschaft und Fünf Dörfer) sowie im Fürstentum Liechtenstein angebaut werden. Als einzigartiges, wertvolles Kulturgut ist Rheintaler Ribelmals Werbung für die gesamte Region: Werbung, die alle Sinne anspricht, denn überlieferte wie moderne Ribelgerichte oder Ribelbrote lassen Gourmetherzen höher schlagen. Versuchen Sie doch selbst einmal den Original Rheintaler Ribel! Das Rezept ist nachstehend zum Nachkochen abgedruckt.

Auch für Sportler

Dank hohen Mineralsalzgehalten – speziell Kalium und Magnesium – verfügt der Rheintaler Ribelmals über eine hohe Pufferkapazität und eignet sich hervorragend als Sportlernahrung.

Sie möchten gerne mehr über den Rheintaler Ribelmals erfahren? So köstlich wie der Ribel ist die Fibel (oder gar Bibel?) über das Kulturgut Speisemais, und was man daraus ausser Popcorn alles machen kann: Das Ribel-Buch; «Rheintaler Ribel – Ursprung, Bedeutung, Geschichten» und viele feine Rezepte wie süsse Ribelwaffeln, Rheintaler Tüggaribelsüpli oder Ribelspitzen und Ribelknöpfe. ☐

www.ribelmals.ch

Original Rheintaler Ribel

500 g Ribelmals
3 dl Milch
3 dl Wasser
1 gestrichener Esslöffel Salz

Ribelmals in eine Schüssel geben. Milch, Wasser und Salz miteinander aufkochen und anschliessend den Ribelmals damit anbrühen. Mindestens 3 Stunden zugedeckt quellen lassen. Etwas Rapsöl in Bretpfanne erhitzen. Maismasse beigeben, oft umrühren und bei mittlerer Hitze rösten. Zwischendurch einige Minuten zugedeckt stehen lassen, damit der Ribel feucht bleibt. 25 g bis 50 g Butter nach und nach zugeben und während etwa 20 Minuten weiter «ribeln» bis sich goldbraun geröstete Krümelchen bilden.

jetzt gewinnen!

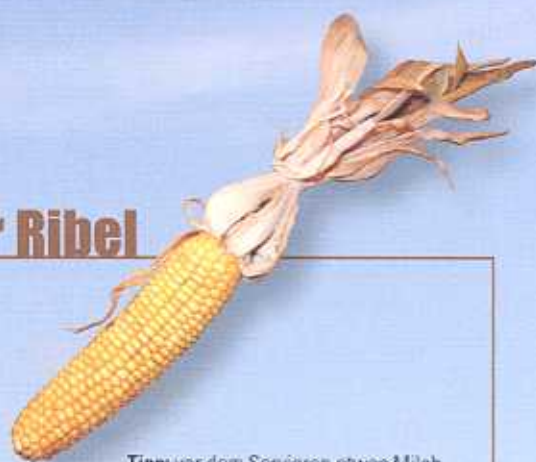
jetzt Das Magazin verlost 3 Bücher «Das Ribel-Buch».

jetzt mitmachen!

Anruf Tel. 0901 000 391 (Fr. 1.–/Anruf) mit Vermerk «Ribel»; Name, Adresse, Telefon.

Oder Postkarte an: remedies Verlag & Medien, jetzt Das Magazin, St.Gallerstrasse 52, 9300 Wittenbach (Kennwort: «Ribel»)

Anruf- und Einsendeschluss ist am Freitag, 30. Nov. 2007 (Datum des Poststempels, Anrufe bis 18 Uhr)



Tipp: vor dem Servieren etwas Milch oder Rahm zugeben.

Zubereitungsvarianten:

Ribel wird gerne zusammen mit etwas Zucker, löffelweise in den Kaffee getunkt. Vielfach wird er mit Apfel-, Holunder- oder Zwetschgenmus angerichtet. Auch mit Joghurt schmeckt er vorzüglich. Als Spezialität wird er auch als Hauptmahlzeit mit «Gehacktem Rindfleisch» und Apfelmus serviert.