

Steckbrief Mais



Saison

- Frischer Mais hat Saison von **Juli bis Oktober**

Inhaltsstoffe

- reich an **Vitamin E**, auch die **Vitamine A, B1, B2, B3, B5, B6** sowie **Folsäure** kommen vor
- **Mineralstoffe** wie **Kalium, Magnesium, Mangan, Calcium, Eisen** und **Zink**
- Hoher **Ballaststoffgehalt**

Empfehlung

Außerhalb der Saison ist Mais vor allem als Konserven- oder Tiefkühlprodukt oder als eingeschweißte, vorgegarte Kolben erhältlich. Wer den Müll lieber vermeiden will, kann sich auch an Polenta (also Maisgries) oder Maismehl versuchen.

Schon gewusst?

- In der globalen Landwirtschaft wird zu über 60% Futtermais angebaut, nur 15% der Ernte dient der menschlichen Ernährung.
- Mais kommt in vielen verschiedenen Farben vor, darunter rot, violett, schwarz oder weiß.
- Ursprünglich kommt der Mais aus Mexiko, wo er nach wie vor eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel darstellt.
- Futter-, Zucker- oder Süßmais unterscheiden sich vor allem in ihrem Zuckergehalt.



In der Küche: Mais



Lagerung

- Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich frische Maiskolben maximal **drei Tage**.
- am besten in ein leicht feuchtes Tuch einschlagen.
- Bei zu langer Lagerung wandelt sich der Zucker in Stärke um und der Mais wird mehlig

Vorschläge zur Verwertung

- im Ganzen gegarte Kolben (in Salzwasser) und mit Butter bestrichen
- Als Komponente von Salaten, Suppen, Eintöpfen
- Popcorn (süß/salzig) aus getrockneten Maiskörnern
- Polentabrei aus Maisgries
- angebratene Polentaschnitten
- Tortillafladen aus Maismehl

Empfehlung

- Gut eignet sich der Mais auch zum Einfrieren und kann so bis zu acht Monate aufbewahrt werden. Die Körner dazu vorher kurz blanchieren.
- Beim Kauf darauf achten, dass die Hüllblätter um die Kolben noch schön grün und frisch und die Körner prall und gelb sind.

Schon gewusst?

Auch, wenn man von „Gemüsemais“ spricht, ist der Mais kein Gemüse. Stattdessen gehört er zu den Getreidesorten.

