

Warenkunde – Zuckermais

Wussten Sie's schon?

Botanisch gesehen ist der Mais ein Gras und daher verwandt mit Weizen, Roggen und Co. In einigen Ländern hat er als Grundnahrungsmittel eine ähnlich hohe Bedeutung wie Reis im asiatischen Raum. Er wird auch Kukuruz (vor allem in Österreich), Türkischer Weizen oder Welschkorn genannt. In den USA wird er schlicht als Corn bezeichnet.

Wo kommt's her?

Bei uns lange nur als Futtermittel für Masttiere verkannt, wussten andere Kulturen bereits seit Jahrtausenden um den wahren Wert von Zuckermais. Schon vor rund 7.000 Jahren wurde Mais in den Anden Perus und Mexikos kultiviert und zählt bis heute bei den Indianern zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Mit Kolumbus kam der Mais auch nach Europa.

Wie sieht's aus?

Im Gegensatz zu dem sehr stärkehaltigen "Futtermais" hat der, hauptsächlich als Nahrungsmittel für den Menschen angebaute "Zuckermais", ein Gen, das die Umwandlung von Zucker in Stärke verzögert. Die blassgelben oder weißlichen Körner sind weich, saftig und süß und daher stammt auch der Name! Mit Gentechnik hat das aber rein gar nichts zu tun. Zuckermais ist in jahrhundertelanger traditioneller Auslese entstanden.

Wie verwende ich's?

Die essbaren Maiskörner sind die Samen einer widerstandsfähigen, einjährigen Pflanze, aus welchen in Italien die charakteristische Polenta, in Mexiko die Tortillas und in Amerika der Whisky hergestellt werden. Mais lässt sich auch sehr gut einfrieren, sollte vorher jedoch immer kurz blanchiert werden. Eingefrorene Maiskolben halten sich bis zu 1 Jahr, eingefrorene Maiskörner sollten nach 3 Monaten aufgebraucht werden.

Was ist drin?

Sein hoher Nährwert und Energiegehalt macht den Zuckermais zum optimalen gesunden Sattmacher. Gegerter frischer Zuckermais enthält viel Folsäure, Kalium, Vitamine, lebenswichtige Spurenelemente wie Selen, Eisen, Magnesium und Zink und die wichtigen Ballaststoffe. Besonders bemerkenswert ist jedoch der sehr hohe Gehalt des Nervenvitamins Thiamin (B1). Mais ist demnach bestes, natürliches Beruhigungsmittel, vitalisiert dabei die Konzentrationsfähigkeit, verbessert Gehirnleistung und Intellekt, macht widerstandsfähiger in Stresssituationen und sorgt außerdem mit viel Biotin für schöne Haut und kräftige Haare.

Tipp:

Zum Buttern von heißen Maiskolben ein hohes Glasgefäß mit heißem Wasser füllen und ein größeres Stück Butter dazu geben. Die Butter schmilzt und schwimmt oben auf dem Wasser. Taucht man jetzt den heißen Kolben ein und zieht ihn langsam wieder raus, ist der Maiskolben überall gleichmäßig mit Butter überzogen.