MAIS



Redaktion und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Wie die Tomate kam auch der ursprünglich in Südmexiko heimische Mais im Nachzug der Entdeckung Amerikas nach Europa. Er wird auf vielfältigste Weise zu Lebensmitteln verarbeitet, noch häufiger ist jedoch die Verwendung als Futtermais und zur Gewinnung von Energie, sog. Energiemais.

INFORMATIONEN

Verwendung als Lebensmittel:

- Maismehl für die Lebensmittelindustrie
- Maizena
- Babymais, Maiskölbchen
- Zuckermais - Frische Zuckermais-Kolben liefern neben Kohlehydraten, Fetten und Eiweiss auch eine gute Palette an Mineralstoffen und Vitaminen.

- Maisgriess zu Polenta - Polenta enthält keine Ballaststoffe, nährt darum weniger nachhaltend. Attraktiv sind die alten Kultursorten wie schwarzer oder roter Mais.

- Tortilla
- Popcorn
- Cornflakes

DATEN

- Kulturhistorisch interessant ist die lokal starke Bedeutung von Mais im Rheintal als Ribelmais.
- Der Mais wird in Österreich und Teilen Bayerns Kukuruz genannt.

Tessiner Polenta / Polenta mit Bölleschweizi