

Der Mais

Eine süße Versuchung !

Mais ist ein Getreide, welches heute in einigen Ländern der Welt, wie z.B. den USA zu den Grundnahrungsmitteln gehört. Er wird für viele Produkte, wie z.B. Popcorn, Polenta (Maisbrei) Grieß und Cornflakes verwendet. Das schöne am Mais ist, dass er glutenfrei ist und somit für Personen, die Zöliakie haben, als Nahrungsmittel zur Verfügung steht.

Anbaugebiete und Erntezeit:

Mais, auch als Gemüsemais bekannt, wurde schon vor ungefähr 6000 Jahren in Mexico angebaut und ist dann über Seefahrten zu uns nach Europa gekommen. Der Gemüsemais wird hier in Deutschland hauptsächlich im Süden angebaut. Die beste Zeit um Mais zu essen, ist von August bis Oktober. Die Maiskolben im Maislabyrinth oder auf den Feldern hier oben im Norden sind für die Tiere und werden als Futtermais bezeichnet.

Gesundheitlicher Wert:

Mais besticht durch seinen hohen Anteil an Kohlenhydraten und Eiweiß. Durch seinen süßen Geschmack ist er bei vielen Kindern sehr beliebt. Ebenso hilft der Mineralstoff Magnesium im Mais, euer Lampenfieber zu senken. Des Weiteren enthält er:

- Vitamin B (wichtig für Stoffwechselfvorgänge)
- Vitamin C (wichtig für die Immunabwehr)
- Kalium (wichtig für Herz und Muskeln)
- Magnesium (wichtig für das Knochenwachstum)
- Viele Ballaststoffe (Konzentration wird erhöht)



Einkauf und Zubereitung:

Frische Maiskolben gibt es überall zu kaufen. Der Kolben muss kühl gelagert werden, damit er 2-3 Tage haltbar ist. Bei der Zubereitung werden die Blätter und Fäden entfernt, bevor er dann gewaschen wird. Der zubereitete Maiskolben kommt dann in kochendes Wasser ohne Salz, aber mit einer Prise Zucker und wird weich gekocht (ca. 15-20min). Man kann wahlweise auch noch etwas flüssige Butter über den Kolben gießen.

Wir freuen uns wie immer über Rückmeldungen!

Das Team von Essen für Kinder

Für weitere Fragen stehen unsere Diplom-Oecotrophologinnen
Frau C. Schlichting und Frau Hachmann-Thiessen gern zur Verfügung.