



## Mais - Kleine Körner mit viel Geschmack

### Woher kommt der Mais?

Der Mais ist ein Süßgrasgewächs und stammt ursprünglich aus Mexiko. Heute wird er weltweit angebaut und erfreut sich in der Küche großer Beliebtheit. Mais wird als Futterpflanze, zur Energiegewinnung und als Lebensmittel benutzt. In Deutschland wird Mais von Mitte April bis Anfang Mai gesät und von Mitte September bis Mitte Oktober geerntet.

### Aroma und Inhaltsstoffe von Mais

Mais enthält je nach Boden und Klima, Düngung und Pflanzenschutz Kohlenhydrate, Mineralstoffe (u. a. Kalium, Magnesium, Mangan, Phosphor, Calcium), Vitamine (A, B1, B2, Folsäure, E) und Aminosäuren. Die kleinen, gelben Körner schmecken angenehm süß, ihre Konsistenz ist leicht mehlig.

### Mais in der Küche

Mais ist die Basis fast aller Gerichte der temperamentvollen mexikanischen Küche. Chili, Tacos, Wraps und köstlich gefüllte Maisfladen, die Tortillas oder Enchiladas, sind berühmte Vertreter dieser feurig-scharfen Küche. Der mild-süße Mais-Geschmack verfeinert vegetarische Hauptgerichte, Suppen, Eintöpfe, Salate, Beilagen, Snacks, Pizzen und Geflügelgerichte. In Italien ist die bekannte Polenta, der Brei aus Maisgrieß, häufige Beilage zu unterschiedlichsten, leckeren Gerichten. Die kleinen Körner sind die Grundlage für das bei Groß und Klein beliebte Popcorn und die knusprig-leckeren Cornflakes.

Mais ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: