

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon



Mais

Mais ist die Basis fast aller Gerichte der temperamentvollen mexikanischen Küche. Die kleinen, gelben Körner schmecken angenehm süß, ihre Konsistenz ist leicht mehlig.

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.

Wirkung von Mais

Mais hat einen sehr hohen Nährwert. Zum einen ist Mais sehr reich an Ballaststoffen, die zu einem langanhaltenden Sättigungsgefühl beitragen, gleichzeitig aber auch die Verdauung anregen. Zudem wirkt Mais entwässernd, beruhigend und hat eine entzündungs- und schmerzlindernde Wirkung.

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: [GEFRO Pikante Pfanne »Schnitzel mexikanisch«](#), [GEFRO Gourmet Gemüse Cremesuppe](#), [GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe](#), [GEFRO Gourmet Lauch Cremesuppe](#), [GEFRO Sauce Bolognese](#), [GEFRO Helle Soße](#), [GEFRO Brotaufstrich »Tomate-Paprika«](#), [GEFRO Brotaufstrich »herzhaft-pikant«](#), [Chili sin Carne](#)