

GEFROs Kräuter-, Gewürz- & Zutaten-Lexikon

Maismehl



Maismehl enthält kein Gluten,
daher gut geeignet für Menschen mit
Glutenunverträglichkeit.

Maismehl - Glutenfreie Mehlsorte

Woher kommt Maismehl?

Maismehl wird aus Feldmais oder Körnermais gewonnen.

Was steckt im Maismehl?

Maismehl enthält kein Gluten, ist sehr stärkehaltig und weist einen hohen Kohlenhydratanteil, ungesättigte Fettsäuren und viele Mineralstoffe wie Calcium, Eisen, Natrium, Kalium, Phosphor und Eisen auf. An Vitaminen sind die Vitamine A, E, C und B-Vitamine enthalten.

Anwendung von Maismehl

In der Heilkunde:

Maismehl enthält kein Gluten, ist daher also gut geeignet für Menschen mit **Glutenunverträglichkeit**. Genau wie der **Mais** enthält Maismehl viele B-Vitamine, die wichtig für einen ausgeglichenen Hormonspiegel und den Stoffwechsel sind. Mineralstoffe wie Eisen, Magnesium und Zink sorgen für die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und haben auch positive Auswirkungen auf Haut und Haare.

In der Küche:

Das feine Maismehl eignet sich ideal um Suppen und Soßen zu binden oder Klöße herzustellen. Mexikanische Tortillas und Mais-Fladenbrot werden ebenfalls aus dem gesunden Mehl hergestellt. Mit Maismehl gelingt aber auch herzhaftes und süßes Gebäck, Pfannkuchen oder Soufflé.

Maismehl ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: