



# Ein Korn erobert die Welt

Vom Alltagsgemüse zum Alleskönner

*Für Millionen Menschen ist er ein überlebenswichtiges Nahrungsmittel. Allen, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden, bietet er eine gesunde und leckere Abwechslung im Speiseplan. Auch Forscher sind von Mais begeistert, da sich aus ihm weitaus mehr herstellen lässt, als Popcorn.*

**W**ir begegnen ihm viel öfter, als uns bewusst ist: beim Frühstück, an der Tankstelle, im Kino, beim Einkaufgehen oder an der Bar. Mais ist ein wahrer Tausendsassa. Er ist nach

Weizen das weltweit am häufigsten angebaute Getreide. Bei uns in den Industrienationen wird er hauptsächlich als Futtermittel und zur Gewinnung von Biokraftstoff verwendet. Nur 30 Prozent des Anbaus dient dem menschlichen Verzehr. Hauptproduzent sind die USA. Sie nutzen ihn zur Herstellung von Ethanol, um Agrotreibstoff zu produzieren. Dieser landet dann vorwiegend als Biokraftstoff in den Tanks der Autos. Eine Tatsache, die entwicklungspolitische Organisationen kritisieren. Denn seit Einführung des Biokraftstoffs sind die Preise für Mais auf dem Weltmarkt extrem gestiegen. Dies geht zulasten derjenigen Entwicklungsländer, in denen Mais das Grundnahrungsmittel Nummer eins darstellt. Das sind zum Beispiel viele Länder Afrikas und Mexiko. Die Menschen dort können diese Preise oft nicht mehr bezahlen und die Hungersnöte werden größer.

## Futtertrog oder Tank: Auf dem Teller landet Mais bei uns eher selten

Für den menschlichen Verzehr eignet sich der Zuckermais am besten, da er, wie der Name schon sagt, am süßesten schmeckt. In Afrika wird Mais vorwiegend als Brei zubereitet, der sich im Osten »Ugali«, im Südosten »Nshima« und in Südafrika »Mealie Pap« nennt. In seinem Herkunftsland Mexiko ist Mais ebenfalls nicht weg-





**Große Nachfrage.** Ob als Biokraftstoff, Tierfutter oder Lebensmittel – Der Verbrauch von Mais ist in den letzten Jahren rasant gestiegen. Im Jahr 2010 wurden in Deutschland 4.072.900 Tonnen Mais produziert.

zudenken. Der Aztekenherrscher Montezuma soll den Mais sogar zum Symbol der Fruchtbarkeit und des Lebens erhoben haben. Mais stellte auch eine wichtige Opfergabe für die Götter dar. Heute nutzen ihn die Mexikaner zur Herstellung von Tortillas. Diese Maisfladen werden dann mit Gemüse und Fleisch gefüllt und sind als Burritos, Tacos, Enchiladas und Fachitas bekannt.

In welcher Form auch immer, auch wir sollten den gelben Kolben öfters einen Platz auf dem Tisch einräumen, denn Mais ist ein sehr gehaltvolles Gemüse, das viele verdauungsfördernde Ballaststoffe, Carotinoide und B-Vitamine enthält. Diese sind wichtig für das Gewebe, die Muskulatur, den Energiestoffwechsel und das Immunsystem. Hinzu kommen zahlreiche Mineralien wie Calcium, Kalium, Phosphor, Eisen und Natrium.

Für Zöliakie-Betroffene, die auf glutenhaltiges Getreide verzichten müssen, ist Mais besonders interessant, denn wie Teff, Reis und Hirse enthält er kein Klebereiweiß. Er stellt somit eine gesunde und schmackhafte Alternative auf dem Speiseplan dar.

## Fettarmes Popcorn ist ein äußerst gesunder Snack

Auch der beliebte Kinosnack Popcorn ist viel gesünder, als manch einer vielleicht denkt: Wie US-amerikanische Forscher kürzlich herausfanden, enthält es bis zu vierzig unterschiedliche Polyphenole. Polyphenole sind Antioxidantien, die auch eine entzündungshemmende Wirkung haben. Fettarm zubereitetes Popcorn ohne Salz und Zucker



### ➔ BUCHTIPP

## Mexikanisch kochen ganz einfach

Aus der mexikanischen Landesküche ist das gelbe Korn nicht wegzudenken und so finden Sie in diesem Kochbuch viele tolle Rezepte für Tacos, Salate, Suppen und Pfannkuchen aus Mais, aber auch für andere typische Gerichte.

**Autorin: Thomasina Miers. 224 Seiten | 19,95 €**

Online bestellen: [www.gesundbuchshop.de](http://www.gesundbuchshop.de)

**NEU**  
ab Sept. 2012



**ZWergenwiese®**

# Frucht Gelee

Es war einmal ein Früchtchen,  
das verzaubert wurde...



ohne Gentechnik



DE-ÖKO-024



· Aus der feinen Küche der Natur ·

[www.zwergenwiese.de](http://www.zwergenwiese.de)



## Rezept-TIPPS



### TIPPS & INFORMATIONEN

#### Einmal um die Welt mit Mais

**Wie in Mexiko.** Atole ist ein beliebtes mexikanisches Getränk. Bringen Sie 50 ml Wasser zum Kochen und geben Sie 50 g Maismehl hinzu. Nach Geschmack Rohrohrzucker hinzugeben und mit einem Stabmixer verrühren. Dann 1 Stange Zimt und 1 Vanilleschote dazugeben. 750 ml Wasser hinzutun und unter Rühren langsam erhitzen, nicht kochen. Sobald die Masse beginnt einzudicken, Zimtstange und Vanilleschote herausnehmen und servieren.

**Popcorn mediterran.** Für das Urlaubsgefühl beim Filmabend: Geben Sie etwas Olivenöl in eine tiefe Pfanne und so viel Popcornmais (z. B. von Rapunzel), dass der Boden bedeckt ist. Deckel drauf. Mit einer Prise Fleur de Sal und etwas Rosmarin würzen und die Maiskörner bei leichter Hitze regelmäßig bewegen, da sie sonst schnell anbrennen. Wenn alles aufgepoppt ist, kalt stellen.



**Gesund und lecker.** Bei Kindern ist das gelbe Korn besonders beliebt, da es von Natur aus süß schmeckt.



kann also mit gutem Gewissen genascht werden, außerdem besteht es zu 100 Prozent aus Vollkorn, das können nicht viele Knabbereien von sich behaupten.

Aus Mais lassen sich aber nicht nur Kraftstoff, Tortillas, Popcorn und Cornflakes herstellen, auch Getränke wie der Whiskey Bourbon und manche Biersorten werden aus Mais gemacht. Hinter Zusatzstoffen wie Maltit oder Maltodextrin steckt diese Pflanze ebenfalls. Sie werden den Nahrungsmitteln zugesetzt, wo sie als Füllstoff, Lagerschutz und Stabilisator dienen. Sogar Kleidung, Taschen, Verpackungen und essbares Geschirr lassen sich aus den gelben Körnern produzieren.

Preisgekrönte Idee: »Warum nicht auch Plastik aus Mais machen?«, dachte sich der Chemiker Pat Gruber und entwickelte aus Maissirup sogenannte Pellets, die sich dann u. a. zu Verpackungen, Kleidungsstücken, Windeln und Teppichen weiterverarbeiten lassen. Doch das ist erst der Anfang. Wir dürfen gespannt sein, wohin die Reise des gelben Weltoberers noch gehen wird. ➡ **rsc**

**18 Kilo**  
Mais konsumiert der  
Deutsche jährlich

Quelle: BMELV, Statistisches  
Jahrbuch 2010



#### Gutes aus dem gelben Korn

- 1 **Pural »Chips Nacho Cheese«:** Mexiko-Feeling für den Fernsehabend oder die nächste Feier. ([www.pural.de](http://www.pural.de))
- 2 **3Pauly »Schoko Mais Gebäck«:** Glutenfreies Naschen erlauben die mit Zartbitterschokolade überzogenen Kekse, die mit Bourbon-Vanille verfeinert wurden. ([www.3pauly.de](http://www.3pauly.de))
- 3 **Werz »knusprige Cornflakes«:** Sind ungesüßt und ohne Konservierungstoffe und daher auch für Kinder bestens geeignet. ([www.vollwertcenter.de](http://www.vollwertcenter.de))
- 4 **Schnitzer Snacks »Bergkäse«:** Der glutenfreie und würzige Knabberspaß eignet sich auch gut zum Dippen. ([www.schnitzer.eu](http://www.schnitzer.eu))
- 5 **Rapunzel »Polenta Maisgries«:** Eignet sich sowohl für süße als auch für herzhaftes Gerichte. ([www.rapunzel.de](http://www.rapunzel.de))
- 6 **Schär »Mehl Farine«:** Die glutenfreie Mehlmischung lässt sich vielseitig in der Küche einsetzen. ([www.schaer.com](http://www.schaer.com))





**Siegfried Bäumler.**  
Kneippianum, Bad  
Wörishofen, Facharzt  
und Autor von »Heil-  
pflanzenpraxis heute«

#### EXPERTENTIPP

### Heilkraft der Maisgriffel

*Mais ist nicht nur bedeutendes Nahrungsmittel, sondern auch Heilpflanze. In diesem Fall werden die Maisgriffel verwendet. Das sind die gelben Fäden, die sich unter den grünen Deckblättern der frischen Maiskolben befinden. Wenn die weibliche Blüte im Oktober beginnt, aus der Spitze des Klöppels herauszuwachsen, wird ihr Griffel geerntet. Diese wirken stark entwässernd. Auch wird der Herzmuskel angeregt. Traditionell werden Maisgriffel in der Volksmedizin bei Blasen- und Harnwegsinfekten eingesetzt. Nebenwirkungen sind keine bekannt. Für einen Tee wird 0,5 g Maisgriffel pro Tasse genommen, mehrmals täglich eine Tasse trinken.*

1.



2.



3.



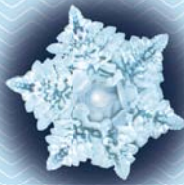
4.



5.



6.



LAURETANA Kristallbild PET-Flasche

# LAURETANA®

Das leichteste Wasser Europas



LAURETANA Kristallbild Glasflasche

Untersucht und empfohlen von Dr. Masaru Emoto

## Das leichteste und weichste Wasser Europas für die ganze Familie – jeden Tag!



- Nur 14 Milligramm gelöste Feststoffe pro Liter
- Kein Kalk • Kein Salz
- Artesische Quelle • Sehr lebendig
- Ohne Ozonbehandlung abgefüllt
- Harmonisiert und vitalisiert den Körper
- Unerreicht leichter und weicher Geschmack
- Für Trink- und Fastenkuren
- Bestens für Babies



[www.lauretana.de](http://www.lauretana.de)