



Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)

News

Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)  
Dr. Helmut Meßner (verantwortlich)  
Dr. Jürgen Rath · Dr. Susanne Kraume  
Brühler Str. 9 · 53119 Bonn  
Tel.: 0228/926580  
Fax: 0228/9265820  
Internet: [www.maiskomitee.de](http://www.maiskomitee.de)  
E-Mail: [dmk@maiskomitee.de](mailto:dmk@maiskomitee.de)

06 | 2017

## Mais: Die gesunde Alternative auch auf dem Grill

Bonn (DMK) – In der Grillsaison gehört der Mais einfach mit auf den Tisch. Beim Grillen im Barbecue- oder Western-Style sowieso, aber auch darüber hinaus. Süße Maiskolben auf dem Grill sind ein leckerer und gesunder Genuss, ebenso wie das Maisbrot oder der Salat mit Maiskörnern.

Mais gilt als gehaltvolles Gemüse mit wertvollen Inhaltsstoffen und Ballaststoffen, reich an Vitaminen wie Provitamin A, Vitamin B1, B2, B3, B6 und Vitamin C und Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Eisen, Natrium und Phosphor. Zudem ist der Mais glutenfrei und wird von daher von zöliakieerkrankten Menschen gut vertragen.

Damit der Körper die gesunden Bestandteile des Maises auch nutzen kann, ist allerdings gutes Kauen angesagt. Nur wenn es gelingt, die Cellulosehülle der Körner beim Kauen aufzubrechen, kann der Körper die Nährstoffe verwerten. Gelingt das nicht und die Körner bleiben ganz, erfüllen sie als Ballaststoffe eine wichtige Rolle.

Das Deutsche Maiskomitee e.V. (DMK) bietet auf seiner Internetseite [www.maiskomitee.de](http://www.maiskomitee.de) unter der Rubrik Service eine Vielzahl von interessanten Rezeptideen mit Mais an.

(1.149 Zeichen)

Keywords: Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK), Grillsaison, Mais, Maiskolben, Nährstoffe