



Lecker und gesund - Mais in der Grillsaison

Bonn (DMK) – Das Maiskeimöl und die Körner im Salat, der Maiskolben auf dem Grill und dazu das leckere Maisbrot – Mais besticht auch in der Grillsaison durch seine ungeheure Verwendungsvielfalt. Er ist lecker und gesund zugleich.

Aufgrund seiner wertvollen Inhaltsstoffe gilt der Zuckermais als eines der gehaltvollsten Gemüse. Er besticht durch seine günstige Zusammensetzung von Kohlenhydraten, Proteinen und Fett und ist besonders reich an Vitaminen wie Provitamin A, Vitamin B1, B2, B3, B6 und Vitamin C sowie Mineralstoffen wie Kalium, Calcium, Eisen, Natrium und Phosphor.

Mais gehört zudem zu den glutenfreien Getreidesorten. Das Gluten, der so genannte Kleber, sorgt beispielsweise beim Weizen dafür, dass der Brotlaib zusammenhält. Glutenhaltige Lebensmittel dürfen allerdings von Zöliakieerkrankten nicht verzehrt werden, da das Gluten, ein Eiweiß, die Schleimhaut ihres Dünndarms nachhaltig schädigt. Für sie ist das Brot aus Maismehl eine Alternative.

Das Deutsche Maiskomitee e.V. (DMK) hat eine Vielzahl leckerer Maisrezepte zusammengestellt. Dazu gehört auch das Rezept der Saison, der Spargel-Maissalat mit frischem Spargel und Gemüsemais, den das DMK auf www.maiskomitee.de unter Service/Rezepte veröffentlicht. Außerdem präsentiert das DMK im Buch „Mais-Rezepte“ pfiffige Ideen rund um die Verwendung von Mais in der Küche. Das Rezeptbuch kann über das Internet www.maiskomitee.de unter Service/Medien bestellt werden.

(1.479 Zeichen)