



Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)

News

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

07 | 2022

Viel Gutes steckt in Zuckermais

Bonn (DMK) – Trotz leichtem Aufwärtstrend gilt der Zucker- oder Süßmais in Deutschland mit nur 2.200 ha Anbaufläche und einer Erntemenge von 23.500 t im Jahr 2021 als Nischenkultur. Das berichtet das Deutsche Maiskomitee e.V. (DMK) unter Berufung auf Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Die Nachfrage nach der süßen Varietät aus der Familie der Süßgräser liegt in Deutschland jedoch auf einem hohen Niveau und der Markt befindet sich im Wachstum. 2021 lag der Gesamtverbrauch beispielsweise bei 112.500 t. Vor allem im Sommer finden sich Zuckermais kolben auf zahlreichen Grillrosten und Tellern wieder. Zuckermais verliert im Unterschied zu seinen engen Verwandten – den als Futter- oder Körnermais angebauten Sorten – sehr spät in der Reife seinen süßen Geschmack. Die Körner sind deshalb erst im abgereiften Zustand zuckerarm und mehreich wie bei anderen Sorten.

Während die Deutschen seit Jahrzehnten den süßen Mais und auch seine gesundheitlichen Vorzüge mehr und mehr für sich entdecken, sind sowohl der inländische Anbau als auch die Erntemengen immer wieder stärkeren Schwankungen unterworfen. Dass der Anbau bei uns trotz dieser Absatzmengen nicht stärker steigt, hat zum einen mit dem in weiten Landesteilen zu kühlen Klima zu tun. Zum anderen aber auch damit, dass sich der Zucker im Kolben schon wenige Stunden nach der Ernte in Stärke umwandelt. Dies verlangt ein effizientes und schlagkräftiges Vertriebsnetz, egal ob der Mais frisch vermarktet oder gekocht in Dosen abgefüllt, eingefroren bzw. in Folie eingeschweißt wird. Um den Bedarf zu bedienen, werden daher große Mengen importiert, überwiegend aus den beiden europäischen Hauptanbauländern Ungarn und Frankreich.

Vielseitig verwendbar

Mais ist in der Küche ein ungeheuer vielseitiger Gast, nicht nur als Kolben auf dem Grill. Zuckermais wird in vielen Variationen als Gemüse gegessen, wogegen Hartmais zur Grieß- bzw. Mehlherstellung verwendet wird. Ob in Suppen, Salaten, Hauptgerichten, Aufläufen, Beilagen, als Gebäck oder Süßspeise: Mais verleiht vielen Gerichten Duft, Geschmack und Farbe. Und die muss gar nicht unbedingt gelb sein, sind doch vor allem in den südamerikanischen Anbauländern auch Varietäten mit weißen, orangefarbenen, roten, blauen oder sogar violetten bis schwarzen Körnern verbreitet. Viele leckere Anregungen finden sich übrigens im 53-seitigen kostenfreien Rezeptbuch „Mais-Rezepte“, das entweder in vollem Umfang oder wahlweise als kompakte Flyer-Version beim DMK unter www.maiskomitee.de/Service/Rezepte/Rezeptideen zu finden ist.



Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK)

News

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

07 | 2022

Lecker und gesund

Nun sind die gelben Kolben aber nicht nur sehr lecker, sondern tatsächlich auch ziemlich gesund. Mais liefert Ballaststoffe – mit einer 200-Gramm-Portion kann man fast ein Drittel der täglich empfohlenen Mindestmenge aufnehmen. Dank des enthaltenen Zuckers ist er nahrhaft, aber mit 86 kcal/100 g nicht zu energiereich. Der hohe Kaliumgehalt reguliert den Wasserhaushalt im Körper und gleicht den Blutdruck aus. Auch Magnesium steckt im Mais, das für eine gut funktionierende Muskulatur und ein intaktes Nervensystem sorgt. Und zu guter Letzt finden sich in den gelben Kraftpaketen auch gleich mehrere Vitamine der B-Gruppe. Darunter Niacin, das eine wichtige Rolle für den Energiestoffwechsel sowie den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Aminosäuren und Fettsäuren spielt.

(3.353 Zeichen)

Keywords: Deutsches Maiskomitee e.V. (DMK), Statistisches Bundesamt, Zuckermais, Anbaufläche, Ertrag, Gemüse