

Goldgelb

Mais kann mehr



TEXT UND BILDER (1-3):
CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN

Er ist oft nur Beilage, eine Zutat mit angestaubtem Image. Meist fällt uns Mais kaum auf. Doch bei genauerem Hinsehen steckt das goldgelbe Korn voller Überraschungen und in deutlich mehr Dingen, als wir denken. Und schmecken tut er auch noch.

MAIS. Von Blättern umhüllte Kolben an riesigen Graspflanzen. Endlose Maisfelder. Versteckspiele im Labyrinth – wo war nochmal der Ausgang? Ein Maiskolben, mühsam entblättert und enthaart, bleibt auch nach stundenlangem Kochen zäh. Futtermais. Den essen die Hühner, sagt Mama. Dann doch lieber Cornflakes mit Milch.

MAIS. Kleine gelbe Körner im Salat. Knusprige Zuckermais-Kolben mit Kräu-

terbutter am Grillabend. Maisstückchen zwischen den Zähnen. Köstliche Tamales am Straßenstand in Guatemala, zum Mitnehmen in Maisblätter gehüllt, Sattmacher fürs studentische Reisebudget. Goldgelbe Polenta mit Steinpilzen im Tessin, cremig und herzhaft, Cucina Povera neu entdeckt. Goldgelbe Polenta in München, süß und knusprig, die Lebensmittelretter haben sie in Kokosmilch gekocht.

MAIS. Spiel-Mais bringt Leichtbauten ins Kinderzimmer, Popcorn das Knistern ins Kino. Genmanipulierter Mais erzielt Höchstserträge bei der Ernte und ist schädlingsresistent. Gemüsetüten aus Maisstärke enthalten kein Rohöl, Bioethanol aus Mais auch nicht. Maisgelbe Pullover? Nicht meine Farbe.

MAIS. Im Fernsehen essen magere Kinder in Afrika Maisbrei mit den Händen aus einem Topf, das Kleinste hat einen verschmierten Mund. Hubert von Goisern singt in einem Song: hoazen toan ma woazen und de ruabn und den kukuruz. Die Ukraine ist der fünftgrößte Mais-Produzent der Welt.

Alles MAIS

Das große Süßgras, in Österreich auch Kukuruz genannt, stammt ursprünglich aus Mexiko. Zea mays, so der botanische Name, wird dort seit Jahrtausenden gegessen und auch angebaut. Nach Europa kam der Mais erst mit Kolumbus.



Doch Mexiko ist längst nicht der größte Produzent für das gelbe Getreide, das mit über 1,16 Mrd. Tonnen im Jahr (Stand 2020) bei der Weltgetreideernte an erster Stelle und deutlich vor Weizen und Reis liegt. Ganz oben auf der Liste der Produzenten stehen die USA, China und Brasilien. Über 60 Prozent der Gesamternte macht dabei der sogenannte Futtermais aus, der zu Silage verarbeitet wird. Danach kommt Energiemais, der als nachwachsender Rohstoff zur Erzeugung von Bioethanol und Biogas genutzt wird. Mit der aus dem Mais gewonnenen Stärke können bio-basierte Kunststoffe hergestellt werden. Maisstärke spielt auch beim Recycling von Papier eine zentrale Rolle. Ein Rohstoff also, der uns helfen kann, etwas nachhaltiger unterwegs zu sein. Doch wie so häufig liegen Fluch und Segen nah

beieinander: Kontrovers sind die Diskussionen über genmanipulierten Mais, Monokulturen haben viel Nachteile. Bioethanol, sei es auch noch so bio, kommt in Verbrennermotoren zum Einsatz. Und Tüten aus Maisstärke sind nicht kompostierbar, weil sie dreimal langsamer verrotten als organische Abfälle.

In Afrika und Lateinamerika ist Mais eines der Hauptnahrungsmittel. Kaum ein Brei, kaum ein Brot, das nicht die kleinen gelben Körner als Mehl oder Grieß enthält. Schließlich ist Mais ein echter Energielieferant, der reichlich und gut verwertbare Kohlehydrate enthält sowie Eiweiß und Fett. Oft wird er mit Bohnen kombiniert. Diese Proteinmischung gibt Kraft für harte Arbeitstage. Vermutlich ist Mais als Kochzutat deshalb auch im südlichen Europa weit verbreitet und

wird in vielfältiger Form verarbeitet. Nördlich der Alpen kommt er seltener auf den Tisch, oft bleibt es bei einer Handvoll der süß schmeckenden Körner aus Dose oder Glas im Salat. Doch Mais kann mehr. Gerade für Menschen mit Zöliakie können Maismehl und -stärke gute Alternativen sein, da sie kein Gluten enthalten. Durch das fehlende Klebereiweiß wird Gebäck zwar deutlich krümeliger, aber da kann zum Beispiel Johannisbrotkernmehl Abhilfe schaffen. Im Internet finden sich dazu viele Tipps. Und beim sommerlichen (Veggie-)Grillabend darf der Mais ohnehin nicht fehlen. ▶



1



Wildkräuter-Polenta-Schnitten

Zubereitung:

Gemüsefond und **Butter** oder **Öl** in einem Topf aufkochen, **Polenta-Grieß** einrühren, erneut kurz aufkochen, vom Feuer nehmen und 15 Minuten ausquellen lassen.

Zwiebel klein würfeln, in etwas **Öl** glasig dünsten. Fein gehackte **Wildkräuter** dazugeben, kurz dämpfen. Beides unter die Polenta-Masse heben, mit **Pfeffer** und **Salz** abschmecken.

Masse in eine gefettete Springform füllen oder auf ein gefettetes Blech streichen. Bei 180 Grad Ober-/Unterhitze goldbraun und knusprig backen.

Währenddessen in etwas **Olivenöl** **Sesam-** und **Schwarzkümmelsamen** anrösten, bis sie duften. Aus **Feta**, **Joghurt** und fein gehackter **Schafgarbe** einen cremigen Dipp anrühren.

Polenta noch heiß in Stücke schneiden, warmes **Öl** darüber geben und mit dem Dipp servieren. ●

**Wildkräuter-Polenta****Zutaten: 4 Portionen**

- 800 ml Gemüsefond
- 50 g Butter oder Olivenöl
- 250 g Polenta-Grieß
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 Handsträuße Wildkräuter nach Wahl, z.B. Schafgarbe, Gundermann, Wilde Möhre, Brennnessel
- Pfeffer, Salz

Für ein Kräuteröl:

Olivenöl, Sesam-, Schwarzkümmelsamen

Für einen Dipp:

Fetakäse, Joghurt, Schafgarbe

Marinierte Mais-Ripperl vom Grill

**Marinierte Mais-Ripperl****Zutaten: für 4 Personen**

- 2 gegarte Maiskolben
- 4 EL Öl
- 1 sehr fein gepresste Zehe Knoblauch oder 1 TL Knoblauchpulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Zitronensaft
- Cayennepfeffer, Honig, Salz, evtl. geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung:

Maiskolben der Länge nach in Viertel teilen. Aus den anderen Zutaten eine würzige Marinade rühren. **Maisspalten** mit der **Marinade** bepinseln und etwa 15 Minuten auf dem Grill goldbraun rösten, dabei häufig wenden.

Mit der restlichen Marinade, einer Wildkräuter-Butter oder dem Dipp von den Polenta-Schnitten servieren. ●



CLAUDIA SCHULTE ZUR HAUSEN liebt die Vielfalt in der Natur und auf dem Teller und gibt diese Begeisterung in ihren Workshops weiter.
www.wildkrauterkoechin.de