

Astrid Martínez Paternina

Mais – das goldene Korn

Inhalt

Liebe auf den ersten Biss	7
Ein Getreide mit Geschichte	9
Am Anfang war der Mais-Mensch	9
Von der Teosinte zum Kulturmais	11
Die Reise nach Europa und durch die Alte Welt	15
Der Mais in Deutschland	16
Ein Getreide in der Diskussion	21
Biogas aus Mais	21
Maisanbau für Biosprit	22
Genmais	25
Sortenvielfalt in Gefahr	27
Mais in der Küche	32
Nährwert	32
Auf die Zubereitung kommt es an!	34
Gemüsemais, Popcorn, Maismehl und Co.	35
Gemüsemais, Zuckermais 35 / Popcorn 36 /	
Maismehl, Maisgrieß, Maisstärke 37 / Cornflakes 40	
Mais im Garten	42
Warum ist Mais im Garten interessant?	42
Welche Maistypen gibt es?	42
Zahnmais 42 / Hartmais 43 / Puffmais 43 / Zuckermais 44 /	
Stärkemais oder Weichmais 44 / Röstmais 45 / Wachsmais 45 / Spelzmais 45	
Welche Maissorten sind für den Garten interessant?	46
Anbau im Garten	54
Standortwahl 54 / Direktaussaat 54 / Vorkultur 56 / Pflege 57 /	
Ernte und Lagerung 60 / Krankheiten und Schädlinge 61	

Saatgutgewinnung	65
Handbestäubung 66	
Die »Drei Schwestern« in der Milpa	68
Der Kürbis in der Milpa 68 / Die Bohnen in der Milpa 70 /	
Sonstiges um die Milpa 71	
Hinweise zu den Rezepten	72
Mais als Gemüse und Salat	76
Dips, Brotaufstriche und Chutney mit Mais	94
Suppen mit Mais für jeden Geschmack	100
Eintöpfe, Quiche und Co. mit Mais	112
Traditionelle Gerichte mit Maismehl	132
Polenta und Gerichte mit Maisgrieß	152
Süßes und pikantes Gebäck mit Maismehl	166
Leckereien mit Popcorn und Cornflakes	180
Traditionelle Süßspeisen mit Mais	192
Getränke mit Mais	200
Die Autorin	210
Anhang	211
Zum Weiterlesen	211
Adressen	212
Rezeptverzeichnis	214