

## Rezepte

### Süße oder salzige Polentaschnitten (Tiroler Art)



Zutaten: 300 g Maisgrieß, 1 Liter Salzwasser (halb Milch, halb Wasser)

Salzwasser aufkochen und Maigrieß einrühren und unter fleißigem Rühren bei kleiner Hitze solange kochen lassen, bis sich die Masse vom Kochlöffel löst (ca. 15-30 Minuten).

Die heiße Polenta auf ein nasses Brett oder flache Kasserole fingerdick austreichen und abkühlen lassen. Rechtecke schneiden und in Öl oder Butter rausbraten. Mit Rucola und Blauschimmel- oder Ziegenkäse belegen. In der Pfanne mit Deckel oder im Backrohr noch etwas schmelzen lassen. Mit frischem grünen Salat eine köstliche Hauptspeise!

Süß werden die Polentaschnitten in Butter angebraten und mit Zucker und Zimt bestreut. Man kann sie auch mit Zwetschgenmuß bestreichen, dazu Apfelmus oder Kompott und Milch servieren. Ihre Kinder werden es lieben!



### Süßes oder salziges POPCORN

Zutaten: 50 g Popcorn-Mais, 3 EL Zucker, 4 EL Öl

**Süß:** Das Öl in einem großen Topf stark erhitzen, den Zucker reinrühren und das Popcorn dazu. Herd aus- oder deutlich runterschalten (Induktion) und dann Deckel drauf, Topf etwas schütteln. Die Maiskörner beginnen zu poppen und nach wenigen Minuten ist das süße Popcorn fertig.

**Salzig:** Gleich wie süßes Popcorn, nur das Salz nachträglich dazu geben. Gut schmeckt auch Olivenöl als Bratöl.

### Maiskolben Grillen

Frische Zuckermaiskolben, es gehen auch Futtermais kolben in der Milchreife (wenn das Korn noch weich ist, beim Landwirt nebenan fragen), auf den heißen Grill legen und regelmäßig drehen, damit sie überall schön braun werden. Dadurch entsteht ein rauchiges Röstaroma, nachträglich mit Butter bestreichen und salzen. Ihre Gäste werden es lieben!

Man kann die Maiskolben auch in Salzwasser kochen. Sie sind nach ca. 8 Minuten fertig, wenn die Körner tief gelb sind. Nachträglich mit Butter bepinseln, salzen – fertig, perfekt zu Fleisch oder Salat.



### Impressum

Herausgeber: Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft (LfL)  
Vöttinger Straße 38, 85354 Freising-Weihenstephan  
[www.LfL.bayern.de](http://www.LfL.bayern.de)

Redaktion: Institut für Pflanzenbau und Pflanzenzüchtung  
Am Gereuth 8, 85354 Freising-Weihenstephan  
E-Mail: [Pflanzenbau@LfL.bayern.de](mailto:Pflanzenbau@LfL.bayern.de)  
Telefon: 08161 8640-3637

Fotocredit: PantherMedia, Titelbild: sereznij, Zuckermaischoten: zigzagmtart, Polenta: simona171, Popcorn: lenkaprusova, Grillmais: Nadki. Bild reife Maiskolben: Eder, LfL

Druck: 1. Auflage, Oktober 2021  
Onlineprinters GmbH, Schutzgebühr: 0,50 €  
© LfL Alle Rechte beim Herausgeber

## Speisemais



## Historie

Mais wurde bereits 6.500 Jahre lang in Mittelamerika kultiviert und war ein wichtiges Nahrungsmittel für die Menschen dort, bevor ihn Christoph Kolumbus und andere Seefahrer Ende des 15. Jahrhunderts nach Südeuropa brachten. Keine 50 Jahre später wuchs er bereits in vielen Hausgärten in Deutschland und keine 100 Jahre später – um ca. 1575 – ist Mais nachweislich auf der ganzen Welt zuhause und hat in einer unglaublichen Geschwindigkeit nahezu alle Klimaräume der Welt erobert.

Ab dem 17. Jahrhundert war er das Volksnahrungsmittel Nr. 1 in vielen Ländern Europas. Aber es war in der Bevölkerung bald vergessen, dass Mais eigentlich aus Übersee kam, und so erhielt er je nachdem, wo er wuchs oder wer ihn ins Land brachte, seine unterschiedlichen Namen: Türkisch Korn, Welsches Korn, Kukuruz, griechischer Weizen.

Für Bayern haben wir fünf historische Landsorten gefunden. Die Sorten Chiemgauer, Rottaler, Pfarrkirchner, Pautzfelder und Caspersmeyer bezeichnen eine Region bzw. einen Ort, an dem sie vermehrt angebaut wurden und ihre Anpassung erfuhren. Historische Quellen deuten darauf hin, dass sich die Bayerischen Landsorten aus Tiroler Landsorten entwickelt haben, denn es wird von einem „guten Tiroler Mais, der in Bayern sehr beliebt war“ gesprochen. Es ist anzunehmen, dass sie, wie für die Tiroler Landsorten nachgewiesen, seit dem Ende des 16. Jahrhunderts in Bayern angebaut wurden. Heute lagern diese genetisch wertvollen und geschmacklich hervorragenden Speisemaissorten als Ressourcen nur noch in Genbanken. Mit ihnen ist auch die Esstradition und die Kenntnis darüber, Mais als Nahrungsmittel zuzubereiten, in Bayern nahezu vollständig verloren gegangen.

Aktuell wird in Bayern fast ausschließlich Futtermais angebaut. Mais ist aber auch ein hervorragendes Nahrungsmittel und kann und sollte unseren Speiseplan bereichern. Mit diesem Flyer möchten wir dazu beitragen, ihn wieder beliebter zu machen.

## Verwertung

Aufgrund der langen Kulturzeit, in der Mais von Menschen selektiert wurde, hat sich eine Vielzahl von unterschiedlichsten Formen entwickelt. Heute gibt es weltweit mehr als 5.000 verschiedene Sorten. Während die Maispflanze immer gleich aussieht, gibt es in der Kornfarbe und -form eine unglaublich hohe Variabilität, welche oft zur Unterscheidung herangezogen wird. Die wichtigsten Maistypen für die Küche sind:

### *Hartmais für Grieß und Zahnmais für Mehl*

Für Grieß zur Polentaherstellung werden typischerweise sehr harte Rundkornsorten, sog. Hartmais- oder Flintsorten verwendet. Alle bayerischen historischen Maissorten sind solche Hartmaissorten: Sie besitzen eine gute Kühltoleranz und haben sich deshalb bei uns bewährt.

Zur Mehlherstellung werden auch oft Zahnmaissorten verwendet. Zahnmais- oder Dentsorten deshalb, weil das reife Korn oben ähnlich wie beim Zahn eine Einbuchtung aufweist. Sie sind nicht so hart und können leichter vermahlen werden. Maismehl ist glutenfrei, es fehlt das für das Backen wichtige Klebereiweiß, welches Torten und Gebäck fluffig aufgehen lässt. Gut geeignet ist Maismehl daher für Rezepte, die nicht aufgehen müssen (z.B. Fladen, Kekse) oder in der Mischung mit anderen Mehlen in Anteilen bis zu 75 %.



Flintmaiskolben zählen zu den Rundkornsorten und werden u.a. zu Polentagries weiterverarbeitet.

Heute gibt es keine reinen Hartmais- oder Zahnmaissorten mehr, denn es kommen ausschließlich Hybridsorten in den Anbau, die beide Genpools in sich tragen.

### *PopCorn-Mais*

PopCorn-Mais ist ein sehr feinkörniger Mais, der durch ein glasiges Korn mit dünner Schale auffällt. Durch das kleine harte Korn entsteht beim Erhitzen ein sehr hoher Innendruck, sodass das innere Endosperm (die Stärke) nach außen drängt und kräftig aufpoppt. Man unterscheidet Schmetterling-PopCorn und Pilz-PopCorn, letzteres wird für süßes Popcorn verwendet, da es eine schöne, runde Form hat und nicht so leicht bricht.

### *Zuckermais*

Zuckermais, oder auch Süßmais genannt, kann nur im frischen oder konservierten (vorgegart, eingefroren) Zustand verwendet werden. Zuckermais wird im Stadium der Milchreife, wenn die Einlagerung des Zuckers ins Korn gerade voll im Gang ist, geerntet. Eigentlich hat Zuckermais einen Gendefekt. Die Umwandlung von Zucker aus der Photosynthese in speicherbare Stärke funktioniert beim Zuckermais nicht, daher bleibt der Zucker im Korn erhalten und es schmeckt süß. Nachteil ist allerdings, dass er eben nur frisch bzw. konserviert verwendet werden kann. Trocknet das Korn aus, verflüchtigen sich das Wasser, das Korn schrumpelt und wird hart.



Zuckermais muss frisch geerntet und verarbeitet werden.