



Eine Idee der  
**Schule Falkenfeld Lübeck**

&



## **Maismehl**

Die für den menschlichen Verzehr angebauten Maissorte, der sogenannten „Zuckermais“ von dem es rund 300 Sorten gibt, wird entweder als Ganzes am Kolben gekocht oder gegrillt und so gegessen, die Körner werden vom Kolben entfernt und gekocht tiefgefroren oder in Konserven haltbar gemacht oder getrocknet u.a. als Popcorn-Mais angeboten. Zuckermais wird auch weiterverarbeitet und es werden die verschiedensten Produkte gewonnen. Dazu zählen Maismehl und Maisgrieß sowie Maisstärke. Diese Produkte werden u.a. zu Glukosesirup, Maiskeimöl, Cornflakes, Popcorn, Polenta, Erdnussflips, Maispapier und Tortillas weiter verarbeitet. Außerdem kommen Maismehl, Maisgrieß und Maisstärke so in den Handel.

Bei der Herstellung von Maismehl gibt es zwei verschiedene Verfahren: In Ländern, in denen eher selten Mais gegessen wird, wird der Mais einfach zermahlen. In Ländern, in denen Mais ein Grundnahrungsmittel ist, werden die Körner mit gebranntem Kalk oder Holzasche gekocht, enthülst, wieder getrocknet und schließlich zermahlen. Nur auf diese Weise sind einige lebenswichtige Eiweißstoffe des Mais für die menschliche Verdauung erreichbar, zudem verbessern sich Geschmack und Backeigenschaften. In Westafrika, wo Mais erst in den letzten Jahrhunderten als Grundnahrungsmittel populär wurde, traten wegen der Unkenntnis dieser Methode häufig Mangelerscheinungen (Pellagra) auf. Da Mais generell wenig Eiweiß enthält, wird in vielen Ländern, mit hohem Maiskonsum dieser Mangel mit dem Verzehr von viel Hülsenfrüchten wie Bohnen o.ä. ausgeglichen.