



Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

BÖL
BUNDESPROGRAMM
ÖKOLOGISCHER LANDBAU



LFL

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft

**Dottenfelder-
hof**
Forschung & Züchtung

Speisemais

is(s)t gesund, gut verträglich und regional

Mais ist weltweit ein wichtiges Nahrungsmittel. Jährlich liegt der pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland bei nur 4 kg Mais, während es beim Weizen 70 kg sind. Doch Mais hat einiges zu bieten: Er ist glutenfrei, histaminarm, vollgepackt mit wichtigen Vitaminen sowie Mineralstoffen und wächst auch bei klimatischen Herausforderungen gut. Mit dem Projekt *SpeiseMaisQualität* soll der heimische Anbau von Speisemais gefördert und Eigenschaften identifiziert werden, die Mais besonders für den Verzehr auszeichnen. Weitere Informationen und alle Rezepte finden Sie unter: www.maispopulationen.org

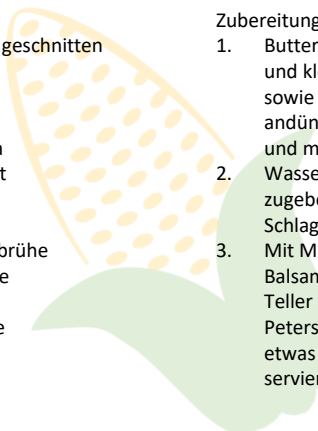
Rezept: Polenta-Lauchsuppe mit Kernöl

Zutaten:

- 20 g Lauch, fein geschnitten
- 30 g Butter
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 EL Zitronensaft
- 50 g Maisgrieß
- 300 ml Wasser
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 g Schlagsahne
- ¼ TL Muskat
- frische Petersilie
- Kürbiskernöl

Zubereitung:

1. Butter, Salz, Pfeffer, Kurkuma und kleingeschnittener Lauch sowie Zitronensaft im Topf andünsten, Maisgrieß zugeben und mischen.
2. Wasser und Gemüsebrühe zugeben, 10 min kochen, mit Schlagsahne pürieren.
3. Mit Muskat und evtl. Balsamico abschmecken, in Teller umfüllen, mit gehackter Petersilie bestreut und mit etwas Kernöl beträufelt servieren.



Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft

