



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](http://www.maispopulationen.org)

## Rezept: Mantecada - kolumbianischer Sandkuchen

### Zutaten:

- 250 g weiche Butter
- 200 g weißer Zucker
- 1 TL Vanilleextrakt
- 5 Eier, getrennt
- 80 g Milch
- 200 g Maismehl
- 150 g Mehl, Type 405
- 1 TL Backpulver

### Zubereitung:

1. Butter mit Zucker schaumig schlagen, Vanilleextrakt und Eigelbe nacheinander einrühren, dann Milch einrühren.
2. Eiweiß steif schlagen.
3. Maismehl, Weizenmehl und Backpulver zur Masse sieben, Eischnee nach und nach unterheben. Hinweis: Die Masse ist relativ fest.
4. Gleichmäßig in einer mit Backpapier ausgelegten Kastenform verstreichen und ca. 50 min backen.

Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Gefördert durch



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



LfL

Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft

