



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

Zutaten:

- 300 g Maisgrieß
- 1 l Wasser
- 1 TL Salz
- Optional: Butter, geriebener Käse oder Gorgonzola

Zubereitung:

1. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Salz hinzufügen.
2. Maisgrieß langsam unter Rühren einstreuen.
3. Die Polenta unter ständigem Rühren köcheln lassen, bis sich die Masse vom Löffel und Kochtopf löst (ca. 15 Minuten)
4. In eine mit Wasser ausgespülte Auflaufform geben.
5. Optional: Mit Käse oder Gorgonzola überbacken oder Schnitten in Butter anbraten

Tipp: Schmeckt auch mit Zimt & Zucker!

Gefördert durch



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

