

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 52 (1995)  
**Heft:** 4: Chinesische Medizin um Aufwind

**Artikel:** Der Mais : das Sonnenkorn  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-557752>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Der Mais – das Sonnenkorn

Mais ist die einzige aus Amerika stammende Getreideart und hat seinen Ursprung in Peru und Mexiko. Die Inkas, Mayas und Azteken nannten den goldgelben Mais das «Sonnenkorn». Nach der Entdeckung Amerikas 1492 brachten die Spanier den Mais nach Europa.

Heute wird Mais überall angebaut und liegt bei der Weltermte mengenmäßig knapp hinter Weizen und Reis. Bei vielen Völkern Amerikas, Afrikas und Asiens gehört er zu den Grundnahrungsmitteln. In den westlichen Industrieländern hingegen werden nur 30 Prozent als Nahrungsmittel verwendet, der Rest dient als Tierfuttermittel.

Die Maiskörner werden nach dem Trocknen zu Flocken, Grieß und Mehl verarbeitet. Maismehl wird für Kuchen, Brot und Tortillas genutzt. Für die Ölherstellung wird der Keimling abgetrennt und gepreßt. Die übrigbleibende Stärke wird als Maisstärke angeboten.

Die bei uns bekanntesten Erzeugnisse sind Cornflakes und Popcorn (Puffmais). In der Naturküche werden vor allem der feine Maisgrieß (Polenta) und der grobe Maisgrieß (Kukuruz) für süße und pikante Aufläufe, Flammeris und zum Füllen von Gemüse verwendet. Als Beilage sind die Körner einer süßschmeckenden Maisart (Zuckermais) beliebt. Die Kolben werden halbreif geerntet und entweder frisch, tiefgekühlt oder als Konserve angeboten.

Der mineralstoffreiche Mais (Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kieselsäure, Kalzium) hat nicht viele Vitamine (E, B-Gruppe). Das Maiseiweiß hat eine geringe biologische Wertigkeit, deshalb sollte Mais für eine vitalstoffreiche Ernährung zusammen mit hochwertigem Pflanzeneiweiß (Hülsenfrüchte) oder tierischem Eiweiß wie Milch und Käse angeboten werden. In Südamerika ißt man Maisfladen seit jeher mit Bohnen, womit einer Mangelernährung vorgebeugt wird. Bei einer Zö-

liakieerkrankung wird der glutenfreie, vielseitig verwendbare Mais sehr geschätzt. Der süßliche Mais (Zuckermais) spendet zudem durch seinen hohen Zuckergehalt leicht aufnehmbare Kohlenhydrate, d.h. schnelle Energie. Er gilt als gut sättigend und kalorienarm.



### *Pikanter Maisauflauf*

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1/4 l Gemüsebrühe aus Plantaforce
- 1/4 l Milch
- 125 g grober Maisgrieß
- Herbamare Kräutersalz und Majoran
- Paprikapulver
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten, Olivenöl zum Dünsten
- 100 g ger. Emmentaler oder Appenzellerkäse

#### So wird's gemacht:

Die Gemüsebrühe und die Milch in einen Topf geben, den Maisgrieß unterrühren, getrockneten Majoran zufügen und alles bei mäßiger Hitze 10 Minuten kochen, bis eine feste Masse entsteht. Am Ende der Garzeit mit Herbamare und Paprikapulver würzen.

Auflaufform mit Butter oder Olivenöl ausfetten und den Maisbrei in die Form streichen.

Paprikaschoten, Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, in Olivenöl bißfest dünsten. Mit Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Gleichmäßig auf den Maisgrieß verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden und über das Gemüse legen. Mit dem geriebenen Käse bestreuen und im Backofen bei 200 Grad etwa 20 Minuten überbacken. ●