

3 MINUTEN INFO



Mais

IN EUROPA TELEN WIJ UITSLUITEND MAIS MET GELE KORRELS. IN ZUID-AMERIKA IS DE VERScheidenHEID OP HET GEBIED VAN MAIS VELE MALEN GROTER. JE VINDT HIER VANUIT DE OUDE CULTUUR VAN DE MAYA'S MAISSOORTEN IN ALLERHANDE KLEUREN: VAN ORANJE TOT DONKERROOD, BLAUW, VIOLET EN ZELFS ZWART. IN NEDERLAND CONSUMEREN WE DEZE SOORTEN NIET, MAAR GEBRUIKEN HET WEL ALS SIERMAIS.

Herkomst en historie

Mais is, net als bijvoorbeeld tarwe, rogge of gerst, een graansoort. Oorspronkelijk komt het uit Midden-Amerika. In de regio tussen Peru en Mexico wordt mais al zeventuizend jaar geteeld. Het was Christopher

Columbus die de eerste maiskorrels meenam naar Europa. Hier is mais vanaf 1525 in Spanje geteeld. Pas na het mislukken van de aardappel-oogsten in de jaren tussen 1800 en 1850 begon de teelt van meer



robuuste, beter aan het koude klimaat aanpaste maissorten. Sinds circa 1970 wordt mais op grote schaal in centraal Europa geteeld. Het is wereldwijd de belangrijkste zetmeelplant.

Teelt

In de Nederlandse landbouw wordt jaarlijks meer dan 200.000 hectare snijmais geteeld. Deze is vooral bestemd als veevoer voor runderen. Het wordt vanaf medio april tot aan het einde van die maand gezaaid. Per vierkante meter groeien ongeveer zes tot acht planten in rijen. Mais heeft een temperatuur nodig van boven de 8°C om te kunnen ontkiemen. De plant heeft niet veel water nodig (500-700 mm neerslag per jaar) en stelt weinig eisen aan de grond.

Naast snijmais wordt in Nederland ook suikermais geteeld. Deze is bestemd voor menselijke consumptie. Suikermais wordt half mei gezaaid,



Van mais kun je maisbloem of maismeel maken. Dit is glutenvrij.

is goed bestand tegen wind en leent zich uitstekend om machinaal geplukt te worden. De kolven zijn ongeveer 21 centimeter lang. Het suikergehalte is hoog en de smaak is erg goed.

Uiterlijk

Mais is net als andere graansoorten een plant uit de grassenfamilie. Hij haalt hoogtes van 1 tot 3 meter.



120 dagen. De oogst vindt plaats tussen augustus en oktober. Silomais, die als veevoeder wordt gebruikt, wordt onrijp en als gehele plant geoogst. De plant wordt met kolven en al versnipperd in een mais-hakselaar en vervolgens luchtdicht in silo's opgeslagen. Bij suikermais worden de rijpe kolven, te herkennen aan een donkerbruine kolfkwas in oktober of november met de maaidorsmachine geoogst.



De lengte van de maiskolf varieert van 5 centimeter (dwergmais) tot 40 centimeter (reuzenmais). Maiskorrels groeien en rijpen in kolven, die zijn omhuld met grote schutbladeren. De zaden van maiskolven zijn meestal goudgeel, maar er bestaan zoals gezegd ook andere soorten. Suikermais wordt op de akker zo'n 170 centimeter hoog en draagt zware, goed gevulde kolven.

Oogst

Mais wordt eenmaal per jaar gezaaid en heeft een groeiperiode van zo'n

Gebruik

Mais wordt gebruikt als diervoeder voor de rundveehouderij, maar kent ook verschillende bewerkingen voor menselijke consumptie.

- Als maismeel om tortilla's en maisbrood van te bakken. Door de lage hoeveelheid gluten is maismeel niet geschikt om te laten rijzen tot brooddeeg. Dus daarvoor wordt maismeel altijd gecombineerd met een glutenbevattend graan zoals tarwe.
- Van pofmais maken we popcorn.

Sommige maissoorten zijn donkerrood, blauw, violet of zelfs zwart van kleur. In Nederland gebruiken we deze soorten uitsluitend voor de sier.



- De cornflakes die je bij het ontbijt eet, zijn van mais gemaakt.
- Maizena is van maismeel gemaakt. Het wordt gebruikt als bindmiddel voor sauzen.
- Van maismeel wordt polenta gemaakt, een Italiaanse maispap.
- Maisolie wordt gebruikt als tafelolie of voor de productie van margarine en mayonaise.

Bovendien wordt mais gebruikt als grondstof voor verf, linoleum en zeep.

VOEDINGSWAARDEN MAISMEEL PER 100 GRAM

Voedingsmiddel	Mais meel	ADH*	Aandeel ADH*
Energie (kJ)	1528		
Energie (kcal)	361		
Vetten (g)	2,8		
Verzadigde vetten (g)	0,4		
Koolhydraten (g)	75,5		
Suikers (g)	spoor		
Voedingsvezel (g)	3,2	40	8%
Eiwitten (g)	6,8		7,5%
Zout (g)	0,003		
Kalium (mg)	120	2000	6,0%
Fosfor (mg)	99	700	14,1%

* Aanbevolen hoeveelheid per dag

bron: nevo-online 2015

Bovenstaande voedingswaarden gelden voor het ingrediënt maismeel. Voor de voedingswaarde van brood met maismeel, verwijzen wij u graag door naar uw bakker.

Voedingswaarde

Suikermais wordt als groente gegeten. Maismeel en de producten die daarvan worden gemaakt, worden net als andere graansoorten vooral als koolhydratenbron gezien. Mais bevat minder eiwit en meer vet dan tarwe. Het vezelgehalte ligt veel lager als je het vergelijkt met een hele tarwekorrel. Mais bevat geen suiker. Mais bevat wel vitamine B1. Andere vitaminen en mineralen zijn in zeer kleine hoeveelheden aanwezig.

Deze informatie wordt u aangeboden door uw ambachtelijke (banket)bakker