



## **Zuckermais - ein gehaltvolles Gemüse**

Bonn (DMK) - Im Sommer hat der Zuckermais Hochkonjunktur, denn in der Grillsaison darf er auf keinem Buffet fehlen. Sei es im Salat oder auf dem Grill. Vor über 500 Jahren hat Columbus den Mais nach Europa gebracht. Doch erst Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Futterpflanze vermutlich aufgrund einer Mutation auch als Gemüse entdeckt, berichtet das Deutsche Maiskomitee e.V. (DMK). Der Zuckermais unterscheidet sich vom Futtermais durch eine deutlich dünnere Fruchtschale. Er reift schneller und weist zarte, süß schmeckende Körner auf. Anders als beim Futtermais werden die Kohlenhydrate im Reifeprozess nicht als Stärke, sondern als Zucker im Korn eingelagert. Frischer Zuckermais gilt als ein sehr gehaltvolles Gemüse. Die Körner enthalten eine ausgewogene Zusammensetzung - je nach Sorte, Herkunft, Anbau und Lagerung etwas abweichend - von rund 20 g Kohlenhydraten, 3 g Eiweiß, mehrfach ungesättigte Fettsäuren im Keimling, Mineralien (insbesondere Calcium, Kalium, Phosphor und Magnesium), Provitamin A und Vitamine der B-Komplexe sowie Vitamin C und Spurenelemente. 100 g frischer Zuckermais enthalten 80 bis 100 Kilokalorien. Der hohe Gehalt an Fructose, Glucose und Saccharose sorgt für den typischen süßen Geschmack. Der Zuckergehalt ist direkt nach der Ernte am höchsten. Mit zunehmender Lagerung wandelt er sich in Stärke um, allerdings läuft dieser Prozess nicht so schnell wie beim Futtermais ab.

Zuckermais wird im Wesentlichen in den USA angebaut und nach Europa exportiert. Der in Europa produzierte Zuckermais kommt vor allem aus Spanien, Frankreich, Großbritannien oder den Niederlanden. In Deutschland liegt die Anbaufläche seit einigen Jahren bei rund 1100 ha, witterungsbedingt wird der Zuckermais vornehmlich in Baden-Württemberg, Bayern oder Rheinland-Pfalz angebaut.

Aber auch im heimischen Garten lässt sich das nahrhafte Gemüse leicht anbauen. Zuckermais gedeiht auf allen guten Böden. Allerdings sollten sie nicht zu tonig und nass sein, da sich diese Böden im Frühjahr nur langsam erwärmen. Die Aussaat erfolgt von Ende April bis etwa Ende Mai. Die Ernte kann in der Regel Ende August erfolgen. Da der Zuckermais aufgrund seiner Heimat im südlichen Mexiko wärmebedürftig ist, kommen in Deutschland lediglich frühe und mittelfrühe Sorten zum Einsatz. Nur sie können unter unseren klimatischen Bedingungen sicher abreifen.



## NEWS 07/2007

Deutsches Maiskomitee e.V.  
Clemens-August-Str. 54  
D-53115 Bonn  
Telefon: +49/228/92658-0  
Telefax: +49/228/9265820  
E-Mail: [dmk@maiskomitee.de](mailto:dmk@maiskomitee.de)  
Internet: <http://www.maiskomitee.de>

---

Im Garten ist der Zuckermais relativ pflegeleicht. Kompost liefert am Anfang die Grundlage für eine ausreichende Nährstoffversorgung. Im Juni, spätestens wenn sich die Fahnen, die männlichen Blüten, ganz oben an der Maispflanze herauschieben, benötigt der Zuckermais eine zweite Düngergabe. Bis die Pflanzen so groß sind, dass sie die Reihen bedecken und so den Unkrautbewuchs unterdrücken, sollte der Zuckermais mehrmals flach gehackt werden. Alternativ bietet sich eine Mulchschicht aus Stroh oder Rasenschnitt an, die das Unkrautwachstum bremst.

(2.938 Zeichen)