

Was kommt dir als Erstes in den Sinn, wenn du an blau-violettes Superfood denkst? Acai? Aronia? Heidelbeere? Bestimmt kein violetter Mais, oder? Purple Corn ist reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Er gilt (noch) als Exot unter den Mikronährstoff-Wundern.

Drei Fakten rund um das lila Getreide

#1 Superfood der Inkas

Archäologen fanden Spuren des Ur-Maises in Gefäßen der Inkas, die auf mehr als 2500 Jahre zurückdatieren. In Peru wird die auffällig gefärbte Frucht seit Jahrtausenden kultiviert. Er wächst in den weiten Tälern rund um die kargen Peruanischen Anden. Bis heute ist es dort eines der wichtigsten Grundlebensmittel. Der haitianische Ursprungsbegriff „mays“ kann übrigens mit „das unser Leben Erhaltende“ übersetzt werden.¹

#2 Überlebenskünstler

Die satte, fast schwarze Farbe ist eine der dunkelsten im Pflanzenreich. Einige Wissenschaftler gehen davon aus, dass der Mais in dem rauen Gebirgsklima der Anden seine Widerstandskraft maximierte. Eine seiner Überlebensstrategien: riesige Mengen von Anthocyanidinen zu produzieren, die für sein sattes Lila verantwortlich sind. Es wird vermutet, dass seine Farbe verblasst, wenn Purple Corn außerhalb seiner ursprünglichen klimatischen Bedingungen angebaut wird.

#3 Kraftvoller Radikalfänger

Anthocyane zählen zu den stärksten natürlichen Antioxidantien. Diese freien Radikalfänger sind in der Schale der Körner und in der Spindel enthalten. Das Innere der Maiskörner besteht hingegen aus weißer Stärke, die in der peruanischen Küche nicht weiterverwendet wird. In der Pflanze haben Anthocyane die wichtige Aufgabe, freie Radikale zu binden. Sie schirmen gegen oxidativen Stress ab, der beispielsweise bei starkem UV-Licht oder ionisierender Strahlung entsteht.² Wie ein Schutzschild für die empfindlichen Zellen – je dunkler das Lila, desto höher der Antioxidantiengehalt. Im Purple Corn deutet die satte Farbe auf einen besonders hohen Anteil hin.

So verwendest du Purple Corn

Das geschmacksneutrale Pulver kannst du in Speisen oder flüssige Lebensmittel einrühren. Es wertet die Nährstoffe von Smoothies und Proteinshakes auf. Oder eignet sich als Mehlersatz für Superfood-Brot, Cracker oder Gebäck.



Bildquelle: motghnit/Elements by Envato

Power-Drink für heiße Sommertage

Du brauchst:

- 1 l Wasser
- 2 –3 EL Purple Corn Pulver
- 2 TL Lucuma Pulver oder Yacon Sirup Saft
- Saft von ½ Bio-Zitrone oder Limette
- Scheiben von 1–2 Bio-Zitronen oder Bio-Limetten
- Scheiben von 1 Bio-Apfel
- Scheiben von 20 g Bio-Ingwer
- Eiswürfel nach Wunsch

So geht's

Bio-Zitronen, Apfel, Ingwer in Scheiben schneiden.

Purple Corn, Lucuma oder Yacon Sirup und Zitronensaft in eine Karaffe geben. Mit Wasser auffüllen und sehr gut verrühren. Dann die Scheiben von Zitrone, Apfel und Ingwer hinzufügen und nach Geschmack mit Eiswürfeln kühlen.

Quellen

1. <http://pflanzenforschung.de/biosicherheit/basisinfo/123.menschen-mais.html>
(zuletzt abgerufen am 13.02.2023)
2. <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/inhaltsstoffe/anthocyane>
(zuletzt abgerufen am 13.02.2023)