

# Maïs



*Maïs is eigenlijk geen groente, maar een graangewas. We eten alleen de suikermaïs, met zijn zoete, gele korrels. In Nederland wordt deze al ruim 30 jaar geteeld. Suikermaïs staat volop in de belangstelling en wordt steeds meer gegeten. Naast de welbekende gele kleur bestaan er ook donkerrode, witte, blauwe, violette en zwarte soorten.*

## Recept

### Bewaren

Maïs is verpakt in folie ca. 3 dagen houdbaar in de koelkast. Gare maïskorrels zijn in een goed gesloten plastic zakje of bakje tot 12 maanden in de diepvries houdbaar, bij minimaal -18°C. Blancheer de rauwe kolven ca. 12 minuten voor het invriezen.

### Maïs bereiden

Je kunt alle kanten op met verse suikermaïs. Je kunt de maïs koken, stomen, grillen op de barbecue, in de oven klaarmaken of bakken. Maïskorrels uit blik of pot kun je direct verwerken in je maaltijd, zoals een Mexicaanse tortilla, salade, roerbakgerecht of omelet. Maïs koken De meeste mensen koken de maïskolf. Kook de maïskolven zo'n 5-7 minuten. Als de kleur donkergeel is, is de maïs gaar. Maïs die 20-30 minuten gekookt heeft, is taai en niet lekker. Maïs stomen Als je zoveel mogelijk vitamines en mineralen wil behouden, dan kun je de maïskolf ook stomen. Maak uiteraard de kolf eerst schoon. Laat de kolf daarna stomen. De suikermaïs is gaar als je de korrels zonder veel moeite van de kolf kunt halen. Maïs op de barbecue Je kunt de maïs het beste eerst even voorkoken, zoals hierboven beschreven staat. Kook de maïskolven kort zodat ze net niet helemaal gaar zijn. Gril de suikermaïs dan op de barbecue tot de kolf mooi goudgeel is met hier en daar een donkerbruine korrel. Maïs bakken Maak de maïskolf schoon en snijd de korrels eraf. Doe wat olijfolie in de pan en bak de korrels in 5-10 minuten op laag vuur beetgaar. Maïs in de oven Je kunt suikermaïs ook in oven roosteren. Maak de kolf schoon en rol deze in aluminiumfolie. Rooster de kolf daarna in een voorverwarmde oven op 200 graden in 20-25 gaar.

### Bewaartijden

Koelkast: 3 dagen

Diepvries: 12 maanden

### Schoonmaken

Het is handig om de maïskolf eerst te garen en daarna pas de korrels te verwijderen. Je kunt ze er dan namelijk zonder moeite afschrappen met een vork. Wel eerst even schoonmaken natuurlijk. Verwijder de schutbladeren en de witte draden van de maïskolf en snijd de beide uiteinden af. Was de kolven. Voeg geen zout toe, want dat maakt de korrels hard.

<https://www.veggipedia.nl/groentenenfruit/mais/bereiden-en-bewaren>