

## INHALTSVERZEICHNIS

Sonnenschein auf dem Teller	6
Mythos Mais und wie er sich in Europa verbreitete	8
Ein wichtiges Nahrungsmittel	13
Mais botanisch und Sorten	19
Gesunde Inhaltsstoffe	28
Mais selber anbauen	32
Umweltfreundlicher Mais	36
Mais-Produkte im Handel	40
Küchentipps	47
Frühstücksideen	53
Beilagen: Polenta & Co.	64
Salate & Suppen	75
Leckeres für Gäste	87
Pikante & süße Snacks	10
Rezeptverzeichnis	12