Mai senza mais

Il cereale dei Maya

Diffusissimo in tutto il mondo, dal sapore naturalmente dolce e ingrediente principe di tante cucine tipiche: ecco a voi il mais!

La dolcezza trova posto anche tra i cereali integrali, anzi in uno in particolare: è il **mais**, uno dei cereali più comuni che si trova praticamente in ogni angolo del pianeta. Sarà per le sue proprietà nutritive e gastronomiche?

Origini del mais

Il mais è originario dell'**America centro-meridionale**, tra il Messico e Guatemala, dove in epoca pre-colombiana costituiva la base dell'alimentazione di tutte le popolazioni amerinde. Dopo la scoperta dell'America, questa pianta si diffuse anche nel resto del mondo sia nelle regioni tropicali che in quelle temperate diventando **uno dei cereali più coltivati**. Il suo nome deriva dallo spagnolo maiz, che a sua volta deriva dal termine caraibico mahiz. In Italia fu introdotto con il nome di granturco a sottolinearne l'origine esotica.

Proprietà e benefici del mais

Il mais contiene per lo più **glucidi** (amido) da cui l'organismo ricava l'**energia** necessaria per svolgere le sue funzioni metaboliche, sono presenti, inoltre, proteine, in piccola percentuale, e lipidi, da cui si ricava l'olio di mais. I sali minerali presenti sono fosforo, ferro e magnesio, mentre il contenuto vitaminico è rappresentato dalle vitamine B1 e B6; la prima nota per le sue proprietà antistanchezza e ricostituenti mentre la B6 è invece un valido aiuto per tenere sotto controllo l'aumento della concentrazione nel sangue del **colesterolo "cattivo"**.

Consigli

La pannocchia di mais può essere consumata cotta al vapore, al forno o grigliata. Il mais viene consumato perlopiù in chicchi cotti al vapore e confezionati con l'aggiunta di acqua, sale e zucchero. È consigliabile quindi leggere bene l'etichetta e **prediligere il mais al naturale**, senza zuccheri aggiunti e anche **OGM-FREE**. Il mais è trasformato anche in farina, integrale o fine a seconda del livello di setacciatura, che costituisce l'ingrediente principale di molti cibi tipici come le tortillas messicane ma anche gnocchi e la classica polenta. La farina di mais (maizena) può essere legata a quella di frumento, di grano khorasan o di farro per preparare pane, focacce, torte e biscotti. Il mais si può consumare anche in fiocchi naturali (senza aggiunta di zuccheri) perfetti per la prima colazione o all'interno di **gallette**, delicate e leggere, che rappresentano un buono spuntino e una valida alternativa al pane.

Curiosità

Il mais era un alimento sacro per le civiltà pre-colombiane. Per esempio, secondo il mito della creazione dei Maya i primi uomini furono modellati a partire da un impasto di farina di mais e acqua.