

Vom Mais

Urprinzip: Struktur, Hemmung, Widerstand, Zeit
Planet: Saturn
Wochentag: Samstag

Seine Urheimat ist Peru, wo er hauptsächlich als Brei oder Fladen verzehrt wird.

Die ersten europäischen Einwanderer bekamen davon jedoch die sogenannten »Pellagra« (von pella agra = rauhe Haut), eine Mangelkrankheit, die durch Fehlen von Nikotinsäureamid und Mangel an Eiweiß auftritt, beides bei Mais der Fall.

Sie werden sich jetzt sicherlich fragen, warum die Mexikaner davon verschont blieben, ernährten sich diese doch hauptsächlich von Mais? Als Ergänzung aber aßen sie meist kleine, unscheinbar-braune Böhnchen, welche gewisse essentielle Aminosäuren enthielten, die im Mais nicht vorhanden waren. So konnten sie sich vor »Pellagra« schützen. Der Mangel an Eiweiß ist jedoch für Zöliakie-Kranke (Klebereiweiß-Allergie) von Interesse, da sie in Mais eine Ausweichmöglichkeit haben (auch in Reis und Hirse).

Positiv ins Auge fallen seine Inhaltsstoffe: Vitamin A (Karotin), Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Kieselsäure und ein hoher Zuckergehalt, was alles in allem zu schönen Haaren, gesundem Gebiss und zur Blutbildung beiträgt.

Mais ist eine kräftige Pflanze in Halm und Korn und ebenso wirkt er im Menschen. Er macht ihn robust und erdgebunden (indianische Mentalität). Man bezeichnet ihn als das Getreide des Melancholikers.