

Maïs met bonen



en tacochips!

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- klein blik rode kidneybonen
- klein potje maïskorrels
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 rode paprika, in stukjes
- 1 tomaat in stukjes
- 100 gram tomatenpuree
- 4 eetlepels gehakte peterselie
- 3,5 dl. water
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepeltje komijnzaad
- 1 gedroogd rood pepertje
- 1 zakje tacochips
- zout

Bereiding:

1. Verwarm een braadpan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en fruit hierin zachtjes en al roerend de gesnipperde ui tot deze zacht is.
2. Maak het komijnzaad en pepertje fijn in een vijzel en fruit dit even mee.
3. Giet de bonen af in een zeef en spoel ze goed af met water.
4. Voeg de bonen, paprika, tomatenpuree en water toe aan de uien. Breng het aan de kook en laat het op een zacht vuurtje 5 minuten pruttelen.
5. Giet de maïskorrels af in een zeef en spoel ze goed af met water.
6. Voeg de maïskorrels, tomaat en peterselie toe en laat het gerecht door en door warm worden.
7. Maak op smaak af met wat zout.

Serveer dit gerecht met zilvervliesrijst en tacochips en een flinke groene bladsalade.

Maïs

Maïs is na tarwe de meest verbouwde graansoort. In Nederland zijn maïsvelden tegenwoordig meer gangbaar dan korenvelden, maar dat betreft meestal maïs, dat bestemd is als veevoer.

Maïs heeft veel varianten en kleuren, een andere bekende variant is de suikermaïs, die vers geoogst en gekookt van de kolf is af te kluiven en zoet is van smaak.

Maïs groeit als een grote, hoge en stevige plant, verlangt veel licht en warmte en goed bemeste grond. Maïs heeft een krachtig ontwikkeld wortelstelsel: de stengels lijken op stammetjes en het blad is vrij breed. De pluim, die de plant tijdens de bloei siert, is mannelijk. In de bladoksels bevinden zich vrouwelijke bloeiwijzen; hier ontwikkelen zich in de loop van de zomer de maïskolven. De overige granen laten bij de vorming van de halmen het blad achter zich. De maïsplant omhult de maïskolven juist met blad.

Maïs bevat veel caroteen, voedingsvezels en weinig kiezelzuur. Maïs heeft een hoog suiker- en koolhydraatgehalte en bevat minder eiwit dan de overige graansoorten. Maïs is glutenvrij.

Maïs komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. De Azteken, Maya's en Inca's hebben het wilde gras dat maïs oorspronkelijk was, leren eten, veredelen en vereren.

De Hopi-indianen zaaiden eerst hun blauwe maïs, als deze gedijde vestigde zij zich, want dan wilde de aarde hen ontvangen.