

vásárláskor?



1

Csak friss csöveket vásároljunk, ugyanis a szemekben lévő cukrok a csövek letörése után rögtön megkezdik a keményítővé alakulást, és elvesztik édes ízüket.

4

Végezzünk körömpróbát! Egy szemet középtájon karcoljunk meg a körmünkkel, és ha abból tejszerű anyag csordul ki, akkor biztosak lehetünk abban, hogy friss kukoricával van dolgunk.

2

Figyeljük meg a héjat! Ha száraz, barnás, esetleg hiányos, az arra utal, hogy a termést már jóval korábban letörték.

5

Mivel a kukorica minősége a letörést követően gyorsan csökken, csak annyit vásároljunk belőle, amennyit egyszerre fel tudunk dolgozni.

3

Kukucsáljunk be a héj alá, és ellenőrizzük a szemek épségét.

6

A megmaradt, lehűlt főtt kukoricát hűtőben tároljuk, és 1-2 napon belül fogyasszuk el.



EGÉSZSÉGRE GYAKOROLT HATÁSA

és felhasználása

Egészségre gyakorolt hatása

A kukorica kitűnő A-, B1-, B2-, B6-, C- és E-vitaminforrás. Ásványi anyagokban is bővelkedik, megtalálható benne a nátrium, kálium, kalcium, magnézium, foszfor, kén. A nyomelemek közül a vas, cink, réz és a mangán tartalma emelhető ki. Salaktalanító, vércukorszint-csökkentő, vizelethajtó teakeverékek összetevőiként használják. Levelének és gyökerének főzete fájdalmas vizezés, húgyúti és hólyagpanaszok esetén ajánlott. Vesehomok- és vesekő-megelőző hatása is ismert. A torzsavirágzat bibeszálai t, azaz a kukoricabajuszt meg a megporzás előtt érdemes szedni, és a belőle készült teát vízajtó, enyhén élénkítő, értágító és vércukor-szabályozó hatása miatt fogyasztják.

A kukorica a gluténmentes étrend egyik kedvelt alapanyaga, azonban a kukoricaalapú élelmiszerek esetében mindig ellenőrizni kell a termék gluténmentességét!

Felhasználása

A kukorica felhasználása sokrétű. A kicsi, 8-10 cm-es éretlen torzsa savanyúságként vagy főzve is fogyasztható. A friss csövek megfőzve, grillezve kitűnő kiegészítői lehetnek az étkezésnek. A konzervszemek feldobják a salátákat és a köreteket. A szárított kukoricaszemekből készült dara vagy liszt is sokoldalúan felhasználható. Nem melléleg gluténmentes, ennél fogva lisztérzékenyek is nyugodtan fogyaszthatják. Manapság elterjedt ropogtatni való is, a pattogatott kukoricán keresztül a puffasztott szemeket is választhatjuk. Elterjedt reggeli étel a cornflakes, amelyet a legkülönbözőbb formákban lehet ízesíteni. A kukoricaszemekből kivont olaj főzésre, sütésre, salátaöntetchez egyaránt kiváló.



A kukoricacsírából előállított olajat egyre elterjedtebben használják étkezési célokra, főként saláták és főzelékek ízesítésére, főzésre azonban már nem alkalmas.

