

# Kukorica: az ember nélkül életképtelen gabona



*A mexikói indiánok a kukoricával és babbal rendkívül tápláló élelmiszerek birtokosai voltak, méltán kedvelték meg a zöldségnek tekintett sárga szemeket Európa szülöttei. A kukorica rejtélyes növény, táplál és gyógyít egyaránt. Van-e, aki nem szereti?*

## Ismerjük meg!

A kukorica (*Zea mays*) a XVI. században Amerika felfedezésével érkezett a tengeren túlról, Mexikó szubtrópusi vidékéről Európába, majd Andalúziából kiindulva egész Dél-Európában elterjedt. Végül eljutott Törökországba is, és a törökök közvetítésével ha zánkba. Nem véletlen, hogy a kukorica népies magyar nevei a tengeri és a törökbúza.

A pázsitfűfélék (Graminae) családjához tartozó, egyszikű, egyéves, kétlaki növény, kifejezetten meleg- és napfénykedvelő. Becslések szerint mintegy 10-12 ezer éve kezdték az indián törzsek gyűjteni értékes termését, tenyészteni pedig 5-7 ezer éve kezdték. Léte és eredete mégis igazi rejtély, egyrészt, mert vad formája nem is ismert, másrészt, mert ember nélkül már nem lenne képes tenyészni. A szemek ugyanis maguktól nem tudnak kiperegni a torzsából. Kérdés, hogy az emberrel eltöltött idő, elegendő-e ilyen horderejű változáshoz egy növényfaj életében. Egyes tudósok ezért úgy vélik; a kukorica bizonyítéka lehet az emberi kultúra sokkal ősbibb voltának, mint ahogy azt ma általában gondoljuk.



Kukorica

Porzós virága a növény csúcsán, termős virágjai pedig a levélhónaljakban nőnek, itt fejlődnek ki a kukorica csövei, rajtuk a magokkal. A kukoricának a tenyésztés során fehér, sárga, rózsaszín, piros, sőt kék szemű alfajai is létrejöttek. A kemény szemű fajták termését lisztte őrölve is fogyaszthatjuk. Más az íze és állaga a takarmánykukoricának, és a puha, főzésre alkalmas csemegekukoricának. A XIX. századtól ismert csemege-kukorica edesebb, keményítő helyett több cukrot tartalmaz. Június végétől jelenik meg a piacokon, augusztus, szeptember végén fejeződik be a szezonja.

## Miért jó?

Mit tartogat hát számunkra a csemegekukorica? A friss kukoricaszemekből 100 gramm 90 kalóriát, a szárítottból 330-360 kalóriát (1300-1400 kJ) adhat. A friss szemek 75% vizet, 3-10 g fehérjét, 4,3 g zsírt és igen sok, 15-17 g szénhidrátot, többek között glükózt, fruktózt és szacharózt, valamint összetett szénhidrátokat, keményítőt és 1,8-2,8 g növény rostot tartalmaznak.

A vitaminok közül 140-180 mg A-vitamint lelhetünk benne. Szép sárgás színét nagyrészt béta-karotin tartalmának köszönheti, ebből jó néhányszor tíz mikrogrammot szállít számunkra. Van benne továbbá B1- és B2-vitamin. A B1-vitamint akár vidámság-vitaminnak is nevezhetnénk, hiányában az ember hajlamos az idegességre, depresszióra. A kukorica mintegy 1,5 mg niacinja (B3-vitamin) főként olyan kötött formában van jelen, ami az ember emésztőrendszere számára hozzáférhetetlen. Meszes vízzel kezelve azonban, ami nem véletlenül a tortillakészítés fontos lépése is, a niacin már felvehetővé válik. A nagyrészt kukoricaliszten élő népeknél könnyen kialakulhat a pellagra, a niacinhiányban jelentkező betegség. A B-vitaminok közül kimutatható benne a pantoténsav, a B6-vitamin, - melyre bőrünknek van nagy szüksége, és növeli a nyálkahártyák ellenállóképességét -, a biotin és csekély folsav is. 0-12 mg C-vitamint és kevés, 2 mg E-vitamint is tartalmaz, nyomokban K-vitamin is mutatható ki belőle. Az ásványi anyagok közül 6 mg nátrium, 330 mg kálium, 9 mg

kalcium, 120 mg magnézium, 250-290 mg foszfor, 80 mg kén említendő. A nyomelemek közül viszonylag sok 1,5-2,5 mg vas, 2,5 mg cink, réz mangán van benne.

A kukoricaliszt gluténmentes, ennélfogva lisztérzékenyek is nyugodtan fogyaszthatják. Kiemelendő foszfatidil-szerin tartalma. Ez a vegyület az agyi információátadás egyik kulcsmolekulájaként különösen 40-50 éves kortól hasznos a szellemi frissesség megtartásához.

Nem véletlenül eszik a mexikóiak a babbal együtt. Ez a zöldségpáros optimális arányban tudja biztosítani a szervezet számára a tápanyagokat. Szénhidrát-összetétele elősegíti a vércukorszint megfelelő szabályozását.

A kukorica gyógynövény is. Levelének és gyökerének főzete fájdalmas vizelés, húgyúti és hólyagpanaszok esetén ajánlott. Vesehomok- és vesekő megelőző szer.

A torzsavirágzat bibeszálait, azaz a kukoricabajuszt még a megporzás előtt érdemes szedni, mert egyébként a megporzás és a magok érése után szedett kukoricabajusz hashajtó hatású. Egyébként a belőle készült teát vízhajtó, enyhén élénkítő és értágító hatása miatt fogyasztják. A bajusz szaponinokat, cseranyagokat, sárgás színanyagokat, különböző olajokat, karvakrol illóolajat, pentozánt és keserű glikozidokat tartalmaz. Még cukorbajra is ajánlják.

A torzsa főzete orrvérzés, erős havivérzés esetén lehet hatásos. A magok is vízhajtó és enyhén élénkítő hatásúak, borogatás készülhet belőle fekélyek, duzzadt, fájdalmas ízületek befedésére, szemölcsök kezelésére. Allantoin tartalma sejtosztódást serkentő hatású, így a sebkezelés, sebgyógyítás szere. Tumorelleses szer hírében is áll, vércukorszint- és vérnyomáscsökkentő hatását pedig kutatják.

A tíz legnagyobb kukoricatermelő ország 2014-ben		
Helyezés	Ország	Termelés (tonna)
1.	USA	361 091 140
2.	Kína	215 812 100
3.	Brazília	79 877 714
4.	Argentína	33 000 000
5.	Ukrajna	28 496 810
6.	India	23 670 000
7.	Mexikó	23 273 257
8.	Indonézia	19 008 426
9.	Franciaország	18 541 780
10.	Dél-afrikai Köztársaság	14 982 000
14.	<b>Magyarország</b>	<b>9 315 100</b>
Föld összesen:		1 038 281 035

## Hogyan fogyasszuk?

A kukorica keményítő- és cukortartalma adja jellegzetes enyhén édeskés ízét, ami sós és édes ételek készítésére egyaránt alkalmassá teszi. Legnagyobb mennyiségben termesztett élelmi növényünk.

A kukorica piciny, legfeljebb 8-10 cm-es még éretlen torzsája zöldségként nyersen, vagy főzve, ecetes, citromos salátalével is fogyaszthatók, bár Magyarországon inkább éretten főzve, sütvé, pattogatva vagy megszáritva lisztnek megőrölve szeretik. A friss csöveket egyszerűen megfőzve, vajasan, fűszeresen, sózva vagy pedig grillezve ehetjük.

A főtt kukorica ízesebb, ha tisztítás és a bajusz eltávolítása után a burokleveleket a csövek mellé helyezzük a főzővízbe. Általában nem szokták sós vízben főzni, de kevés sóval főzve tán még finomabb. A cső két végébe kicsi villát vagy fogpiszkálót szúrva is tálalhatjuk, így akár elegánsabb étel is válhat belőle. Kicsi háztáji vajjal azon melegében megkenve pedig igazán finom.



*Különleges színezetű kukoricacsövek*

A friss szemeket a torzsáról leválasztva és megfőzve salátának, zöldségköretnek, levesbetétnek, párolva és pürésítve is elkészíthetjük. Beszerzése ma már nem nehéz, hiszen konzerv vagy mélyhűtött formában minden időszakban kapható. A főtt kukoricacsövek a sós kívül kevés fűszert igényelnek, leginkább borsozni szokták.

A szárított kukoricaszemekből készült dara, durvább szemű és finomliszt is sokoldalúan felhasználható. Annál is inkább, mert - mint említettük - lisztérzékenyek is bátran ehetik. Az általában darából készülő kukoricakása vagy puliszka ma újra

előkerül a népmesék világából, és felfedezzük, hogy nem csak a "szegények asztalára" való. Az erdélyi receptek igazi ínycsiklósággá avatják, de az olasz receptekből is csemegézhetünk. Annak ellenére, hogy viszonylag új jövevény a kukorica Európában, Észak-Olaszországban polenta néven ugyancsak igazi nemzeti eledellé vált.

Végül nem feledkezhetünk meg a különböző ropogtatnivalókról, a reggeli cornflakesről, a kukorica-csipszekről, a mexikói takórol, a sós és édes pattogatott kukoricáról, amelyek csalóka csemegék; nem kevés kalóriával gazdagítják fogyasztóikat. A kukoricaszemekből kivonható kukoricaolaj főzésre, sütésre, salátaöntetethez egyaránt kiváló. A kukorica csíráztatható is, a csírából előállított olajat egyre gyakrabban használják étkezési célokra, főként saláták és főzelékek ízesítésére, főzésre azonban már nem alkalmas.

### Tippek, érdekességek

- [1] A főtt kukoricának szánt csöveket legfeljebb két napig tároljuk hűtőben. Főzéshez hántsuk le a burokleveleket, és győződjünk meg, hogy nem penészesek-e a csövek. Ezeket ne használjuk föl. Megfőzve további egy-két napot eláll, ha nem hagyjuk kint a melegben, ahol könnyen megsavanyodik.
- [2] A kukoricaszemekből kivont keményítő textilkeményítésre is használatos, de a kozmetikai ipar is hűz hasznát belőle; hintőporok, púdereket alkotója. A gyógyszergyártásban a tabletták segédanyagaként használják.
- [3] Olaját az ipar is használja, rostjai a papírgyártás alapanyagául szolgálhatnak. A száraz torzsa elégetve fontos fűtőanyag, az energiaárak növekedésével felértékelődik.