

Dlaczego warto jeść kukurydzę?

Kukurydza jest źródłem substancji odżywczych o działaniu zdrowotnym, dlatego warto wprowadzić ją do naszej diety!



Ziarno kukurydzy zbudowane jest głównie ze skrobi, która jest źródłem energii, potrzebnej do pracy mięśni i układu nerwowego. W ziarnie znajdują się niewielkie ilości białka konieczne do budowy naszego ciała i karotenoidy, mające właściwości antyutleniające. Zarodek ziarna jest bogaty w tłuszcze nienasycone i witaminę E oraz w mikroelementy takie jak żelazo, cynk, magnez i potas. Oślona nasienna zawiera błonnik ułatwiający przemianę materii oraz fitosterole ograniczające wchłanianie cholesterolu. Kukurydza jest również bogata w witaminy z grupy B, szczególnie witaminę B1 i witaminę B12.

Spożywanie kukurydzy ogranicza występowanie chorób cywilizacyjnych: nowotworów, chorób układu krążenia i chorób metabolicznych

Karotenoidy, witamina E i cynk wzmacniają ochronę organizmu przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi: zanieczyszczeniem powietrza, stresem, nikotyną, promieniowaniem UV. Skrobia kukurydziana ulega powolnemu rozkładowi w organizmie, co zapobiega nagłym wzrostom poziomu cukru we krwi. Jest to szczególnie ważne w diecie chorych na cukrzycę. Należy jednak pamiętać, że kukurydza, z powodu dużej zawartości tego węglowodanu, jest kaloryczna, więc warto spożywać ją z umiarem. Kukurydza jako jedyne zboże nie zawiera glutenu, dlatego jest podstawą diety chorych na celiakię. Białka zawarte w kukurydzy są hypoalergiczne i dzięki temu ograniczają ryzyko alergii pokarmowych.

Jedna roślina – bogactwo form

Kukurydza odznacza się dużą różnorodnością, zarówno jeśli chodzi o wysokość łodygi, liczbę liści, wielkość kolby i kształt ziarniaków.

Na świecie uprawiane są różne podgatunki kukurydzy. Najpopularniejszymi z nich są: kukurydza szklista – flint, kukurydza zębokształtna – dent, kukurydza cukrowa i kukurydza pękająca – pop corn.

Co robimy z kukurydzy?

Najpopularniejszym sposobem wykorzystania kukurydzy flint i dent jest wykorzystanie paszowe. Ziarno i kiszonka kukurydzy są paszami energetycznymi o dobroczynnym wpływie na zdrowie zwierząt. Produkty uzyskane ze zwierząt żywionych kukurydzą odznaczają się wysoką jakością i apetycznym wyglądem: np.: kurczak kukurydziany, czy kaczka kukurydziana. Grys, kaszka, mąka, powstałe z przemiału ziarna w młynach kukurydzianych służą do produkcji płatków śniadaniowych, chrupek, snacków, wafli, ciast, piwa, tortilli, nachos, chleba, mamaługi – polenty. Kukurydza cukrowa jest cenionym warzywem. Mówi się, że jest jedną z ośmiu najważniejszych roślin warzywnych na świecie. Jej wartość odżywcza związana jest w dużej mierze z zawartością łatwo przyswajalnych, wysokoenergetycznych cukrów prostych oraz błonnika. Znajdziemy w niej tak samo dużo mikroelementów i witamin. Skrobia kukurydziana wchodzi w skład dań gotowych, zup w proszku, odżywek dla dzieci, dżemów, sosów, wędlin, słodczy... Skrobia kukurydziana wykorzystywana jest także w przemyśle chemicznym w produkcji plastików biodegradowalnych, klejów, farb, kosmetyków. Pop corn jest to specjalny rodzaj kukurydzy, której ziarniaki pękają na skutek ciśnienia pary wodnej, powstającej pod wpływem wysokiej temperatury, po czym z wnętrza ziarna wydostaje się chrupiąca skrobiowa masa. Olej z kukurydzy, pozyskiwany z zarodków jest ceniony szczególnie ze względu na dużą zawartość kwasu linolowego, mającego dobroczynny wpływ na skórę, hamując procesy jej starzenia.

Polski Związek Producentów Kukurydzy – ponad 40 lat w służbie producentom kukurydzy

PZPK zrzesza rolników uprawiających kukurydę, przedsiębiorstwa zajmujące się przetwórstwem ziarna kukurydzy, firmy hodowlane i nasienne produkujące wysokiej jakości materiał siewny kukurydzy. PZPK jest członkiem CEPM Europejskiej Konfederacji Produkcji Kukurydzy, zrzeszającej Organizacje producentów kukurydzy z dziesięciu krajów Unii Europejskiej. Celem Związku jest obrona interesów swoich członków, a także propagowanie uprawy kukurydzy i różnych kierunków jej wykorzystania. W ramach środków z Funduszu Promocji Zbóż i Przetworów Zbożowych KOWR, od kilku lat, PZPK promuje wykorzystanie spożywcze ziarna kukurydzy i jej przetworów, a także kukurydzy cukrowej jako wartościowego warzywa.

UWAGA uczniowie szkół gastronomicznych TRZECIA EDYCJA KONKURSU „Kukurydziane Inspiracje 2025”



Zapraszamy do udziału
Szczegóły na stronie:
kukurydziane-inspiracje.pl

Finał Konkursu odbędzie się 20.11.2025 w Instytucie Kulinarным Transgourmet w Piasecznie k. Warszawy



www: kukurydza.info.pl
e-mail: pzpk@kukurydza.info.pl

Opracowanie: Polski Związek Producentów Kukurydzy



#Fundusze Promocji