

Dlaczego warto jeść kukurydzę?

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



Ziarno kukurydzy zawiera głównie skrobię, która jest źródłem energii, potrzebnej do pracy naszych 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 nagłemu wzrostowi 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. Mięso uzyskane ze zwierząt żywionych kukurydzą odznacza się wysoką jakością i apetycznym wyglądem, np.: kurczak kukurydziany, czy kaczka kukurydziana. Grys, kaszka, mąka, powstałe z przemiału ziarna w młynach kukurydzia-

nych służą do produkcji: płatków śniadaniowych, chrupków, snacków, wafli, ciast, piwa, tortilli, nachos, chleba, mamałygi – polenty. Kukurydza cukrowa jest cenionym warzywem. Mówi się, że jest jedną z ośmiu najważniejszych roślin warzywnych na świecie. Jej wartość odżywcza wynika w dużej mierze z zawartości 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 czy słodczy. 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 firmy hodowlane i nasienne produkujące wysokiej jakości materiał siewny kukurydzy, rolników uprawiających kukurydzę oraz przedsiębiorstwa zajmujące się przetwórstwem jej ziarna. PZPK jest członkiem CEPM Europejskiej Konfederacji Produkcji Kukurydzy, zrzeszającej Organizację 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 Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych KOWR, od kilku lat, PZPK promuje wykorzystanie spożywcze ziarna kukurydzy i jej przetworów, a także kukurydzy cukrowej jako wartościowego warzywa.



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



Uwaga Konkurs „Kukurydziane Inspiracje 2024”



Zapraszamy do udziału

Szczegóły na stronie:
kukurydziane-inspiracje.pl

Finale Konkursu odbędzie się 28 listopada 2024 w Instytucie Kulinarным Transgourmet w Piasecznie k. Warszawy

#Fundusze Promocji