

# Kukurydza bez tajemnic

Kiedy pierwsze kolby pojawiają się na stoiskach i przydrożnych straganach, oznacza to, że już czas rozpaść w grillu lub wstawić rondel z wodą na gaz i przygotować się do pikniku lub obiadu na świeżym powietrzu.

## 1 KOLBA KUKURYDZY:

- OKOŁO 75 KCAL
- MNÓSTWO błonnika
- witaminy z grupy B, KTÓRE PRZYSPIESZAJĄ PRZEMIANĘ MATERII
- magnez WZMACNIAJĄCY UKŁAD NERWOWY I MIĘŚNIE
- fosfor DODAJĄCY ENERGII
- kwas ferulowy, PRZECIWUTLENIACZ, KTÓRY NISZCZY TOKSYNY WYSTĘPUJĄCE W ORGANIZMIE, ZWANE WOLNYMI RODNIKAMI, ZMNIEJSZAJĄC TYM SAMYM RYZYKO CHORÓB SERCA I NOWOTWORÓW

## W sprzedaży

**KIEDY** Świeżą kukurydzę można kupić w lecie, konserwową i mrożoną przez cały rok.

**ODMIANY** Kukurydza należy do rodziny traw. Kukurydza cukrowa zawiera dużo cukru, który stanowi aż do 6% jej masy. Zbiera się ją, gdy jest jeszcze niedojrzała i zjada na surowo z kolby. Kukurydza pastewna służy jako pasza dla zwierząt, a gdy jest już bardzo dojrzała, przerabia się ją na różne produkty, od whisky po tworzywa sztuczne.

**NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ** Najlepiej smakuje świeża kukurydza zebrana tego samego dnia. Należy wybrać kolby o jasnozielonych łupinach i odsunąć je, by sprawdzić wygląd ziarna. Powinno ono być soczyste, gładkie, lśniące i ułożone w równych szeregach. Należy też sprawdzić wierzchołek, czy nie ma na nim śladów gnicia lub robaków. Lepiej unikać wygiętych i nienaturalnie dużych lub małych kolb.

**GDZIE NAJLEPIEJ KUPOWAĆ** Poza własnym ogródkiem najlepszym źródłem kukurydzy są wiejskie targowiska.

## W kuchni

**PRZECHOWYWANIE** Naturalny cukier zawarty w ziarnie po zebraniu z pola szybko przekształca się w skrobię, więc im szybciej zjemy kukurydzę, tym będzie ona słodsza. W bardzo słodkich odmianach proces ten następuje znacznie wolniej, ale zazwyczaj kupujemy je kilka dni po zebraniu, gdyż muszą być one dowiezione do miejsca sprzedaży. Przechowujemy kukurydzę 1–2 dni w plastikowej torebce w lodówce.

**PRZYGOTOWANIE** Łupiny i włosie należy usunąć tuż przed gotowaniem. Jeśli zamierzamy ją grilować lub piec, lepiej zostawić łupiny, gdyż chronią one ziarno przed przypaleniem.

**PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA** Kukurydzę w kolbach można gotować na parze lub w wodzie, piec na grillu lub w piekarniku, bądź też gotować w kuchence mikrofalowej. Najważniejsze jest jednak to, by trwało to krótko: gotowanie we wrzątku lub na parze 2–3 minuty, a grilowanie i pieczenie około 20 minut. W kuchence mikrofalowej przeznaczamy po 90 sekund na kolbę. Kukurydzę można grilować na ruszcie lub włożyć ją między rozżarzone węgle. W obu tych przypadkach należy odsunąć łupiny, nasmarować ziarno olejem roślinnym lub roztopionym masłem i przyprawami, następnie naciągnąć łupiny na miejsce. Kukurydzę grilluje się 10–20 minut na mocno rozgrzanym ruszcie, często obracając. Przed podaniem oprószyć solą.

**HISTORIA** Kukurydza to święta roślina Majów, Azteków i wcześniejszych plemion indiańskich Ameryki Południowej i Środkowej. Ludziom podarował ją Bóg. Ludzie i kukurydza to rodzeństwo z jednego pnia, które zostało stworzone z krwi i ofiary bogów. Dlatego przed gotowaniem przepaszano kukurydzę za zadawany ból. Udomowiona około 5000 lat temu, jest tam do dziś podstawą wyżywienia. Do Europy przywiózł kukurydzę Krzysztof Kolumb. Szybko stała się popularna. W Rumunii robiono z niej mamałygę, we Włoszech polentę, w Polsce z mąki kukurydzianej smażono placki.

### JAK DOPRAWIAĆ KUKURYDZĘ

Świeża kukurydza w kolbach świetnie smakuje z masłem ziołowym.

Można je także dodawać do ziarna, zarówno mrożonego, jak i z puszki. W małym rondlu rozgrzać masło i oliwę z oliwek w równych proporcjach. Dodać szczyptę soli, a następnie jedną z następujących przypraw: drobno posiekaną, świeżą lub suszoną bazylię, drobno posiekaną świeżą kolendrę, drobno posiekaną cebulę, curry, sok świeżo wyciśnięty z limonki lub chili. Podgrzewać jeszcze minutę.

## Inne propozycje

- Dodać świeże ziarno kukurydzy do ciasta naleśnikowego oraz do domowego pieczywa.
- Wymieszać kukurydżę z pomidorkami koktajlowymi cherry, kawałkami awokado, pokrojonym w kostkę żółtym serem oraz posiekaną świeżą bazylią i podać jako sałatkę lub danie główne.
- Wymieszać świeżą kukurydżę z kawałkami kurczaka i warzywami, na przykład marchewką lub papryką. Wrzucić do wywaru drobiowego i podgrzać zupę.
- Wymieszać świeżą kukurydżę z makaronem, pokrojonymi w plasterki pomidorkami koktajlowymi cherry i wędzoną mozzarellą, by w ten sposób przyrządzić doskonałą sałatkę.

## PRAŻONA KUKURYDZA

Krzysztof Kolumb zauważył w 1492 roku, że mieszkańcy Karaibów nosili gorsety z popcornu i przystrajali ceremonialne nakrycia głowy sznurami z nanizanymi prażonymi ziarnami kukurydzy. Żeglarze Kolumba kupowali popcorn od tubylców. Cortes opisał swój pierwszy kontakt z prażoną kukurydzą w 1519 roku, kiedy dotarł do Azteków w Meksyku. Używano jej nie tylko do dekorowania ceremonialnych nakryć głowy, lecz również posągów bogów, a młode kobiety tańczyły z głowami owiniętymi girlandami z prażonej kukurydzy.

Przypuszcza się, że dekorowanie było pierwszym zastosowaniem rosnącej dziko kukurydzy. W 1948 roku w jaskini w Nowym Meksyku odnaleziono maleńkie kolby kukurydzy pękającej,

których wiek oszacowano na ponad 5600 lat. Kukurydza była powszechnie uprawiana w obu Amerykach. Brat Massasoita, wodza plemienia Wampanoagów, podarował popcorn mieszkańcom kolonii Plymouth na ich pierwsze na ziemi amerykańskiej Święto Dziękczynienia. Kolonistom tak bardzo on zasmakował, że jadali go na śniadanie z cukrem i śmietaną na długo, zanim wynaleziono ryż dmuchany.

Pod koniec XIX wieku w Stanach Zjednoczonych stoiska z prażoną kukurydzą towarzyszyły tłumom odwiedzającym parki, uczestnikom zabaw publicznych. W czasach II wojny światowej, kiedy cukier był racjonowany, a słodycze rzadkością, popcorn stał się tam bardzo popularną przekąską.

Kukurydza prażona bez dodatku tłuszczu jest nadal uważana za bardzo zdrową przekąskę, sycącą i pełną błonnika, a przy tym niskokaloryczną.

Fot. Shutterstock