

Potrawy w kolorze złota

Kukurydza to roślina wszechstronna. Wykorzystuje się ją w żywieniu, przemyśle, ma też właściwości lecznicze i kosmetyczne. Z badań archeologicznych wynika, że zaczęto ją uprawiać przed pięcioma tysiącami lat, a jej ojczyzną są prawdopodobnie obszary dzisiejszego Peru. Europejczycy poznali kukurydzę dzięki podróżom Krzysztofa Kolumba. Na polskich stołach pojawiła się pod koniec XVIII wieku.

Kukurydza to roślina mająca wszechstronne zastosowanie. Wykorzystuje się ją jako surowiec w przemyśle spirytusowym, piwowarskim, olejarskim, a nawet cukierniczym. Jest także przetwarzana na skrobię, używaną w przemyśle spożywczym, farmaceutycznym i kosmetycznym. Części liści kukurydzy (znamiona) stosuje się pomocniczo w leczeniu stanów zapalnych dróg moczowych, kamicy nerkowej i żółciowej. Łodygi, liście i okrywy liściowe to surowiec dla przemysłu chemicznego. Surowiec ten służy do produkcji papieru, tkanin syntetycznych, żywic, olejów, lakierów i materiałów filmowych.

Zdrowy jak barwnik

Badacze z Luizjany zauważyli, że w społeczeństwach, w których jada się bardzo dużo kukurydzy, rzadko występuje rak jelita grubego, piersi i prostaty. Uważają, że to zasługa obecnego w kukurydzy, rzadkiego barwnika roślinnego – zeaksantyny. Barwnik ten należy do grupy antyutleniaczy i wykazuje zdolność blokowania wolnych rodników, wywołujących procesy nowotworowe. Ziarna, w zależności od odmiany, zawierają 60-70% skrobi, 9-14% białka i 4-8% tłuszczu. Są bogate w witaminy z grupy B, witaminy D, E, A i K, mają też w składzie niewielkie ilości witaminy C. W ziarnie znajdziemy sole potasu, fosforu, żelaza, miedzi, magnezu, wapnia, seleniu i cynku oraz śladowe ilości kobaltu, jodu i bromu. Ze względu na obec-

ność selenu, któremu towarzyszy witamina E, kukurydza ma duże znaczenie w profilaktyce chorób nowotworowych. Z nasion tłoczy się olej kukurydziany, który ma właściwości obniżające poziom cholesterolu we krwi.

100 g nieprzetworzonej kukurydzy to około 110 kilokalorii. Kukurydza z puszki zawiera o 2/3 mniej skrobi niż świeża, ale 5 razy więcej cukru oraz bardzo dużo soli.

Jak ją jeść

Kukurydżę można konserwować, marynować i zamrażać. Młode kolbki (określane jako kacząny, mające do 10 cm długości) są najczęściej spożywane lub konserwowane w całości. Świeże kolby można jadać ugotowane do miękkości, w lekko osolonej wodzie. Świetnie smakują gorące kolby posypane żółtym serem. Smaczna jest też kukurydza pieczona na grillu, w folii aluminiowej. Kukurydżę preparowaną (czyli popcorn) wytwarza się z ziaren specjalnej odmiany pękającej – poddając je działaniu wysokich temperatur i ciśnień. Kukurydza konserwowa jest chętnie używana w kuchni – zarówno do sałatek, jak i dań na gorąco. Jej wartość odżywcza jest zdecydowanie niższa niż kukurydzy świeżej.

Zupa z kurczaka z kukurydzą

Składniki: 250 g piersi kurczaka, 100 g makaronu sojowego, 6 szklanek wody, 500 g kości, mały kawa-

łek imbiru lub pół łyżki mielonego, 5 małych korzeni pietruszki, cebula, pół łyżeczki soli, 3 małe boczniki lub pieczarki, słoiczek miniaturowych kolb kukurydzy, 3-4 pędy bambusa, 2 cebulki dymki z zieloną częścią, 10 dużych orzechów laskowych, natka pietruszki do przybrania

Pietruszkę i cebulę obrać, opłukać. Do zimnej wody włożyć kości, pietruszkę, imbir, sól, gotować na małym ogniu 45 minut. Po ugotowaniu wyjąć kości. Makaron zalać wodą przez 15 minut, osączyć na sitku. Piersi z kurczaka oraz boczniki pokroić w paski i przesmażyć z cebulką na łyżce oleju. Orzechy wyłuskać i zalać wrzątkiem na 5 minut, otrzeć ze skórki. Zieloną część dymki pokroić na czterocentymetrowe kawałki, a pędy bambusowe w paski. Do wywaru włożyć usmażonego kurczaka, makaron, boczniki, miniaturowe kolby kukurydzy, pędy bambusowe, orzechy i pokrajany szczypior – zagotować.

Zupa pomidorowa z kukurydzą

Składniki: 750 g pomidorów, 100 g cebuli, 100 g tłuszczu, pół litra mleka, 300 g ziaren gotowanej kukurydzy, kostka rosółowa, sól, pieprz, cukier, zielenina

Cebulę posiekać i zeszklić na oleju. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry i pokroić na części. Gotować razem z cebulką około 20 minut, następnie przetrzeć przez sito. Do przecieru dodać mleko, doprawić do smaku kostką rosółową, solą, pieprzem i cukrem. Wsypać ziarna kukurydzy. Zagotować. Na koniec posypać zieleniną.

Zupa meksykańska

Składniki: 2 puszki kukurydzy, bulion warzywny, mała cebula (szalotka), ząbek czosnku, pół łyżeczki sproszkowanego chili,

2 jajka, szklanka mleka, 30 g masła, 3 łyżki soku z cytryny. Do przybrania zupy łyżka kwaśnej śmietany 18%, szczypiorek i skórka cytryny. W rondlu podgrzać masło, a następnie usmażyć na nim, na złoty kolor poszatowaną cebulę i czosnek. Dodać kukurydżę i sproszkowane chili. Wlać przygotowany wcześniej bulion i gotować na małym ogniu przez ok. 20 minut. Zupę meksykańską odcedzić, oddzielając kukurydżę i kawałki cebuli od bulionu. Kukurydżę zmiksować za pomocą blendera, i połączyć z bulionem i mlekiem. Jajka ubić z sokiem z cytryny, wlać do nich szklankę wywaru, zamieszać i połączyć z całością. Podgrzewać chwilę i nie doprowadzając do wrzenia. Zupę meksykańską serwujemy w miseczkach i do każdej porcji dokładamy łyżkę śmietany. Na wierzch kładziemy cienkie, krótkie paski skórki cytrynowej i dekorujemy pokrojonym szczypiorkiem.

Polenta

Szklanka wrzątku, 2 szklanki kaszki kukurydzianej, łyżeczka słodkiej papryki w proszku, pół łyżeczki gałki muszkatołowej ćwierć łyżeczki imbiru, sól

Do szklanki wrzątku wsypać 2 szklanki kaszki kukurydzianej, łyżeczkę słodkiej papryki, pół łyżeczki gałki muszkatołowej lub ćwierć łyżeczki imbiru, dodać sól do smaku. Gotować 5 minut, stale mieszając. Następnie przełożyć na dużą blachę wyłożoną pergaminem, wyrównać powierzchnię i pozostawić do wystygnięcia. Kroić w kawałki i podawać do sosów, rosółów lub podsmażoną na maśle.

Tortilla

Składniki na ok. 10 placków: 2 szklanki mąki kukurydzianej, szklanka mąki pszennej, woda (1-1½ szklanki), łyżka masła, sól do smaku

Z mąki i wody przyrządzić miękkie ciasto. Kiedy będzie dobrze wyrobione, podzielić je na małe kawałki. Każdy kawałek rozwałkować na bardzo cienki placek i smażyć



for. Agnieszka Siegel

Kukurydżę można konserwować, marynować i zamrażać

na patelni do momentu, aż znacznie się rumienią. Ważne, żeby nie przesadzić ze smażeniem, aby placki pozostały dosyć miękkie. Tortillę można podawać z czym się tylko zamarzy. Bardzo popularna w kuchni meksykańskiej jest tortilla z kurczakiem. Placki dobrze komponują się też z warzywami.

Domowy makaron bezglutenowy

Składniki: szklanka mąki kukurydzianej, pół szklanki mąki ziemniaczanej, łyżeczka oleju, jajko, ciepła woda

Wszystkie składniki oprócz wody wymieszać w misce. Zagnieść ciasto, dodając tyle wody, aby ciasto było miękkie, ale nie kleiło się do rąk. Zrobić wałeczek grubości 2 cm i pokroić nożem w cienkie plasterki, grubości 1 mm. Gotować w małej ilości dość mocno osolonej wody (mąka kukurydziana jest słodka), małymi partiami, po 3-4 minuty, delikatnie mieszając, by kluski się nie sklejały. Ciasto z mąki kukurydzianej i ziemniaczanej kruszy się, więc trudno je rozwałkować. Nadaje się najlepiej na łazanki i makaron do zupy.

Kluski podolskie

Składniki: ¾ szklanki mąki kukurydzianej, szklanka mleka, 3 łyżki masła, ¾ szklanki mąki wrocławskiej, 5 jajek, sól do smaku

Mąkę kukurydzianą lekko zrumienić w piekarniku, często mieszając. Mleko zagotować z masłem, wsypać mąkę kukurydzianą i wrocławską, rozbić grudki. Naczynie z ciastem włożyć do większego garnka z wrzącą wodą i gotować na parze ok. 30 minut. Przystudzić, wbić kolejno jajka i ciągle ucierając, doprowadzić do smaku. Metalową łyżką formować podłużne kluseczki, kłaść na wrzącą, osoloną wodę, ugotować, odcedzić.

Krokiety z kaszy kukurydzianej

Składniki: 500 g kaszy kukurydzianej, 1½ l wody, sól, 1½ łyżki masła, 3 jajka, 150 g żółtego sera tyłzyczego, 2 łyżki tartej bułki, mielona papryka, tłuszcz do smażenia. Zagotować wodę z tłuszczem i solą, wsypać kaszę i ugotować pod przykryciem, na małym ogniu, cały czas mieszając. Ugotowaną kaszę wyłożyć na tacę, równomiernie rozprowadzić na grubość co najmniej 2 cm, wystudzić i pokroić w kawałki 6 x 3 cm. Jajka roztrzepać, dodać starty ser, mieloną paprykę i sól do smaku.

Każdy kawałek obtoczyć w jajku, potem w tartej bułce. Wkładać na rozgrzany tłuszcz i smażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać gorące z zieloną sałatą lub sałatką z pomidorów.

Legumina z kaszy kukurydzianej

Składniki: 100 g kaszy kukurydzianej, 4 jajka, 100 g cukru, 120 g sera twarogowego, ¼ szklanki śmietany, skórka z cytryny

Utrzeć żółtka z cukrem, dodać przetarty przez sito ser twarogowy (niekwaśny), śmietanę, kaszę, startą skórkę z cytryny. Całość wymieszać z ubitą pianą z białek. Piec w gorącym piekarniku ok. 60 minut.

Sałatka pieczarkowa z kukurydzą

Składniki: 5 dużych świeżych pieczarek, puszka kukurydzy konserwowej, 2 jajka na twardo, mały słoik majonezu, łyżka sosu sojowego, pęczek szczypiorku, sok z cytryny, sól, pieprz

Pieczarki dokładnie umyć i pokroić w cienkie plasterki, posolić i skropić sokiem z cytryny, aby nie nabrały ciemnego koloru. Odsączyć kukurydżę, a jajka i ogórki pokroić w kostkę. Do naczynia na sałatkę włożyć pieczarki, kukurydżę, jajka, ogórki oraz drobno posiekany szczypiorek. Połączyć majonezem doprawionym sosem sojowym, solą i pieprzem. Delikatnie wymieszać i podawać.

Sałatka z wędzonego kurczaka, brzoskwini i kukurydzy

Składniki: mięso z 1 wędzonego udka kurczaka, brzoskwinia z puszki, ½ puszki słodkiej kukurydzy, 1-2 łyżki majonezu

Kurczaka i brzoskwinię pokroić w kostkę, dodać kukurydżę i majonez. Wymieszać.

Kukurydza z grilla z masłem pietruszkowym

Składniki: Kolby kukurydzy, masło, pietruszka, sól, pieprz

Warto ją położyć na brzegu grilla, już na samym początku grillowania, a w międzyczasie piec mięso: steki lub szaszłyki. Kukurydza grillowana w liściach, posypana jedynie solą i pieprzem to bardzo dobry pomysł. Jej ziarna

są miękkie i przesiąknięte aromatem z otaczających liści. Najlepiej gdy kukurydza ładnie się zrumieni, jest wtedy lekko brązowa. Jeszcze gorącą kolbę należy posmarować samym masłem lub z dodatkiem natki pietruszki. Jest ona świetnym dodatkiem do innych dań, może też stanowić samodzielne, lekkie danie wegetariańskie z grilla. Można też dla miękkości namoczyć wcześniej kukurydżę przez 20 minut w zimnej wodzie.

Kostki z płatków kukurydzianych

Składniki: 1½ szklanki płatków kukurydzianych, szklanka włoskich orzechów, 5 łyżek miodu, 3 łyżki otartej skórki z pomarańczy, 2 łyżki masła, 2 łyżki rodzynek, cukier waniliowy

Orzechy grubo posiekać, wsypać na rozgrzaną patelnię i chwilę prażyć. Dodać masło, miód, cukier waniliowy, a gdy się wszystko rozpuści, dodać skórkę z pomarańczy, płatki kukurydziane i rodzynek. Całość dobrze wymieszać, wyłożyć cienką warstwą na półmisek. Gdy wystygnie, kroić kostki, najlepiej nożem namoczonym w gorącej wodzie.

Jogurtowa babka bezglutenowa

Składniki: 5 jaj (osobno białka i żółtka), 200 g masła, 360 g jogurtu (2 kubeczki), szklanka cukru, szklanka mąki kukurydzianej oraz 2 łyżki, szklanka skrobi ziemniaczanej, 2 łyżki kakao, cukier waniliowy, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, łyżeczka sody, rodzynek, szczypta soli. Rodzynek namoczyć we wrzątku. Żółtka utrzeć z masłem i cukrem. Dodać jogurt, mąkę, skrobię, proszek i sodę, całość wymieszać i dodać rodzynek. Białka ubić z solą na sztywną pianę i delikatnie wmieszać do ciasta. Ciasto podzielić na 2 części - do jednej dodać kakao, a do drugiej pozostałą (2 łyżki) mąkę. Do przygotowanej formy z kominkiem wlać jasną część, a następnie kakaową. Piec 40 minut w temperaturze 180 °C.



Sałatka pieczarkowa z kukurydzą

Włoskie ciasteczka z mąką kukurydzianą

Składniki: 1¼ szklanki mąki pszennej, szklanka mąki kukurydzianej (żółtej), pół łyżeczki soli, 200 g masła, w temperaturze pokojowej, 2/3 szklanki cukru, łyżka skórki otartej z cytryny, duże jajko, 2 żółtka, łyżeczka ekstraktu z wanilii. Mąki i sól wymieszać. Masło utrzeć z cukrem na gładką masę. Dodać kolejno jajko i żółtka, cały czas ucierając. Wmieszać wanilię i skórkę z cytryny. Na końcu dodać oba rodzaje mąki i zmiksować.

Powstałą masę przełożyć do rękawa cukierniczego z nasadką w kształcie gwiazdki i wyciskać na blachę (wyłożoną papierem do pieczenia) ciastka w kształcie literki S. Piec na złoty kolor przez 15-18 minut, w temperaturze 180 °C.

Chleb kukurydziany

Składniki: 350 g mąki kukurydzianej, 4 jajka, 300 ml maślanki, 2 czubate łyżeczki proszku do pieczenia, 2 łyżeczki oleju, 2 łyżeczki miodu. Składniki wymieszać tak, aby ciasto było miękkie. Przełożyć do wysmarowanej tłuszczem formy i piec 15-20 minut w temperaturze w 200 °C. Chlebek ma dość nietypową konsystencję, bo mocno wyrasta, ale pozostaje wilgotny, i lekko gąbczasty.

Ewa Wróbel
DODR we Wrocławiu