magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 8. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Kukuřice cukrová – zelenina sladká jako ovoce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kukurice-cukrova---zelenina-sladka-jako-ovoce__s10010x10551.html

Máte rádi kukuřici a její sladkou chuť? Víte, že obsahuje o něco málo více sacharidů než brambory? Je zdrojem vitamínů skupiny B, draslíku, hořčíku, mědi a manganu.

Kukuřice cukrová (zea mays var. saccharata) je odrůdou kukuřice seté. **Kukuřice obecně pochází původně ze střední Ameriky** (zejména z oblasti Bolívie a Peru), **odkud ji ze svých výprav dovezli do Evropy španělští dobyvatelé.** Kukuřice cukrová se objevila až později, kolem 18. století, dnes

se však běžně pěstuje u nás i v celém světě.

Sladká chuť kukuřice má původ ve vysokém obsahu sacharidů

- **Na 100 g obsahuje zhruba 19 g sacharidů**, zejména se jedná o sacharidy jednoduché. (Pro srovnání brambory obsahují na 100 g jen o málo nižší množství sacharidů – 17 g.)
- **Patří mezi potraviny s vysokým glykemickým indexem** tedy ten, kdo trpí cukrovkou, hlídá si hladinu cukru v krvi, by měl kukuřici konzumovat raději v menším množství, v kombinaci s jinými, méně sladkými druhy zeleniny.

Kukuřice je i zdrojem vlákniny a vitamínů

- **Když sníme porci o váze 100 g, přijmeme 5 % doporučené denní porce vlákniny.** Kromě sacharidů obsahuje také menší podíl bílkovin a tuků, převážně nenasycených mastných kyselin
- **Kukuřice obsahuje ve vyšším množství vitamíny skupiny B, také vitamín C, vitamín A a karotenová barviva. Z minerálních látek je zdrojem hořčíku, draslíku, mědi, manganu, železa a zinku**

Můžeme připravovat jen samotná zrna, nebo celé palice

Nejčastěji se zrna jen povaří v mírně osolené vodě (nebo v páře), celé palice se skvěle pečou v troubě nebo grilují. Příjemná a sladká chuť kukuřice se zvýrazní, když na ni při pečení nebo po uvaření necháte rozpustit malé množství másla nebo kvalitního rostlinného oleje. Konzervovaná zrna nebo vařená zrna můžete přidat také k dalším druhům zeleniny do míchaného salátu.

Přestože obsahuje kukuřice více sacharidů (a to převážně jednoduchých), neměli bychom svou stravu o ni ochuzovat - pro její obsah barviv, vitamínůa skupiny B. Diabetici by měli být s konzumací kukuřice opatrní.

Kukuřice není příliš náročnou plodinou

Potřebuje pouze dostatek místa pro růst, slunné stanoviště a vláhu. Seje se obvykle od dubna do počátku května, dozrává a sklízí se od poloviny srpna do poloviny září. Kukuřičné klasy s palicemi, na kterých jsou umístěna jednotlivá zrna, se sklízí když jsou zrna žlutá a stále měkká - ve stadiu „mléčné zralosti" (když zrno překrojíme, vyteče mléčně zbarvená tekutina) – než se cukry v zrnu

přemění na škrob. Po sklizni je třeba kukuřici co nejdříve zkonzumovat (nejlépe do 1 až 2 dní), případně zmrazit pro pozdější použití. Také se konzervuje v mírně slaném nálevu.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz