

## Kukuřice zlepšuje schopnost koncentrace

---



### Kde se vzala kukuřice?

Indiáni ji vypěstovali z původní plané odrůdy **již před 5000 lety**. Kukuřice se pro ně stala **základní a rituálně uctívanou plodinou** (říká se jí také indiánské zrní), z níž byli podle legend dokonce vytvořeni první lidé.

### Proč je kukuřice zdravá?

Kukuřice je velmi oblíbená a **lehce stravitelná zelenina**. Obsahuje značné množství tuku a škrobu, takže je **i energeticky vydatná**. Kukuřičná zrna mají **vyšoký obsah vitamínu B1 - thiaminu**, který je **velmi důležitý pro naši nervovou soustavu, posiluje náš intelekt a schopnost soustředění** **Již 40 minut po konzumaci taklepší výkon mozku a schopnost koncentrace!**

Další účinnou látkou obsaženou v kukuřici je **biotin (důležitý pro zdravé, silné vlasy a hezkou pleť)** a **niacin (pro dobrou náladu a zdravé buňky)**. Kukuřice obsahuje i **kyselinu pantotenovou, kyselinu listovou, selen, železo, zinek a hořčík**. **Podporuje krvevobru, zvyšuje dýchání buněk, posiluje imunitní systém, svaly a srdce a pomáhá rovněž při nedostatku libida a impotenci.** Je tedy nejen chutná, ale i velmi zdravá.

# Jak používat kukuřici v kuchyni?

Upravujeme buď palice vcelku, nebo jednotlivá zrna. Palice konzumujeme **syrové i vařené v osolené vodě, dušené na másle nebo grilované**. Menší klásky se **nakládají do sladkokyselého nálevu**, naložená kukuřice se krájí na kolečka a používá se k ozdobě pokrmů. Kukuřičná zrna (čerstvá, mražená či sterilovaná) jsou častou **přísadou do salátů, zeleninových příloh nebo polévek**. **Pukancová kukuřice** se sklízí v období plné zralosti a připravuje se z ní oblíbený **popcorn**.

## Skladování kukuřice

Čerstvou kukuřici můžeme skladovat **jen krátce, kukuřičný cukr se totiž mění na škrob a zrna moučnatí**. Doporučit lze rovněž kukuřici konzervovanou či zmrazenou, také kukuřičnou mouku, krupici (polentu) a škrob. **Kukuřičná mouka a krupice jsou navíc vhodné pro lidi trpící celiakií, tzn. pro bezlepkovou dietu**.

## Kukuřičná polévka

*150 g kukuřičné krupice, 200 g mražené kukuřice, 1 cibule, olivový olej, oregano, rozmarýn, sůl, pepř*

Na oleji zpěníme cibuli, osmažíme kukuřičnou krupici a zalijeme vodou nebo masovým vývarem. Přidáme mraženou kukuřici a povaříme zhruba půl hodiny. Dochutíme kořením a podáváme nejlépe s kukuřičným pečivem.

## Kukuřičný salát

*3 šálky vařené kukuřice, 1 šálek vařených bílých fazolí, 1 šálek rajčat nakrájených na drobné kostičky, 1 řapík celeru pokrájeného najemno, 1/2 šálku papriky pokrájené na kostičky, 2 lžíce najemno nasekané cibulky, 1 lžíce nasekaného kopru, 5 listů římského salátu, 3 lžíce citronové šťávy, tabasco, 1 lžička francouzské hořčice*

Kukuřici smícháme s fazolemi, rajčaty, celerem, paprikou, cibulkou, koprem a salátem. Z citronové šťávy, tabasca a jedné lžičky francouzské hořčice si připravíme zálivku, kterou přelijeme salát a podáváme.

## Vařené klasy kukuřice

*kukuřičné klasy, sůl, máslo, pepř, špetka cukru*

Kukuřici před vařením očistíme a vaříme v osolené vodě asi 15 minut. Uvařené klasy vyjmeme, ještě horké potřeme máslem, osolíme, opepříme a horké servírujeme.

## Grilovaná kukuřice

*kukuřičné klasy, olivový olej, sůl, koření, máslo*

Očištěnou kukuřici potřeme olejem, posypeme solí a kořením podle chuti. Rožníme asi 30 minut. Během grilování dvakrát obrátíme, ale již nemastíme. Hotové pokapeme rozpuštěným máslem a podáváme.

## **Brambory s kukuřicí**

*1/2 kg brambor, 1 konzerva kukuřice, 2 tvarohové sýry Lučina, 4 cibule, 6 lžic mléka, ledový salát, kmín, sůl, koření*

Brambory oloupeme, rozčtvrtíme a dáme uvařit spolu s kmínem a solí. Cibuli také oloupeme, pokrájíme a zpěníme na oleji dozlatova. Ochutíme solí a kořením podle chuti. Dresink vytvoříme smícháním lučiny a mléka, dochutíme solí. Listy salátu opereme a poklademe jimi celý talíř. Uvařené brambory navrstvíme na salátové listy, posypeme osmaženou cibulkou a přelijme lučinovým dresinkem. Nakonec vše bohatě posypeme kukuřicí.

## **Kukuřičný čaj na snížení tlaku**

*50 g kukuřičných blizen kukuřičných palic, 1 l vody*

Blizny povaříme asi 10 minut ve vodě a nálev slijeme. Užíváme denně 2 až 3 lžičky. Tento čaj pomáhá snižovat krevní tlak a hladinu krevního cukru.