

Λίγα λόγια για το...

ΚΑΛΑΜΠΟΚΙ

(zea mays)

Σίγουρα είναι λαχανικό (π.χ. όταν καταναλώνεται φρέσκο, βραστό ή ψητό). Μπορεί, όμως, να το ενταχθεί και στα σιτηρά (π.χ. στη μορφή που το χρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε ποπ κορν). Το καλαμπόκι, είναι ένα τρόφιμο πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία και φυτικές ίνες, ενώ περιέχει βιταμίνη C, μαγνήσιο, σίδηρο και φώσφορο – στοιχεία τα οποία, όμως, εξασθενούν κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Επίσης, οι ειδικοί συμβουλεύουν να μην καταναλώνεται ωμό. Γιατί; Επειδή η κυτταρίνη η οποία βρίσκεται στους σπόρους τους δεν μπορεί να διασπαστεί εύκολα από τον οργανισμό μας. Αυτό, μπορεί να οδηγήσει σε δυσπεψία, αλλά και σε κάποιες αλλεργίες.

Πώς το επιλέγετε;

Για να επιλέξετε σωστά ένα καλαμπόκι, θα πρέπει εστιάσετε στα εξής σημεία: Στα φύλλα του, τα οποία θα πρέπει να είναι πράσινα, στα σπόρια του, τα οποία δεν θα πρέπει να έχουν κενά ανάμεσά τους, αλλά να σχηματίζουν σφιχτές σειρές και, τέλος, στις ίνες του, οι οποίες καλό θα ήταν να... απουσιάζουν.

Πώς το συντηρείτε;

Ένα φρέσκο καλαμπόκι, δεν έχει μεγάλη διάρκεια ζωής. Τι σημαίνει αυτό; Ότι θα πρέπει να καταναλώνεται άμεσα. Ωστόσο, μπορεί να συντηρηθεί στο ψυγείο (με τη φλούδα του) ή ακόμα και στην κατάψυξη αφού καθαριστεί, κοπούν οι κορυφές του, πλυθεί, ζεματιστεί σε καυτό νερό για περίπου 5 λεπτά και στη συνέχεια βυθιστεί σε παγωμένο νερό. Επόμενο βήμα; Τα στεγνώνετε με μία πετσέτα, τα τυλίγετε ένα-ένα με μία διάφανη μεμβράνη και τα αποθηκεύετε στην κατάψυξη για περίπου 5 μήνες.

Πώς το καταναλώνετε;

Το καλαμπόκι μπορεί να γίνει βραστό ή ψητό, ή να μαγειρευτεί στον ατμό. Μπορεί να καταναλωθεί μόνο του, ή να συνοδεύσει το κυρίως πιάτο μας. Επιπλέον, μπορεί να... μεταμορφωθεί σε αλεύρι (στην αρχική μορφή του) ή να δημιουργήσουμε χαρτί μέσω συγκεκριμένης επεξεργασίας του καλαμιού του.

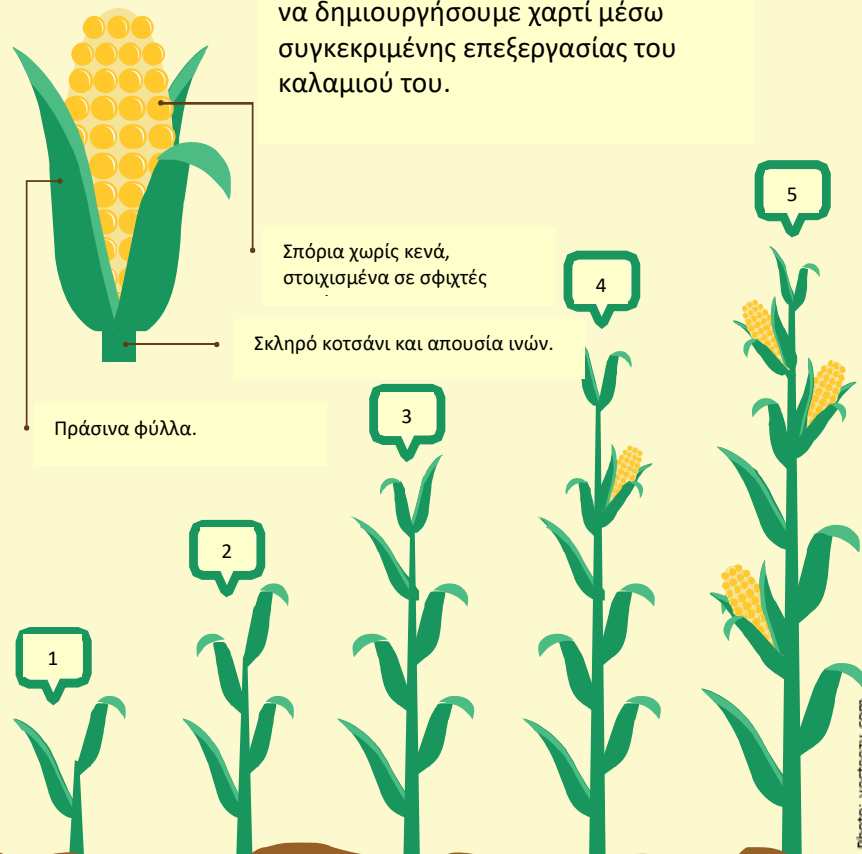


Photo: vecteezy.com

Nutrition information per 100g

Energy	Fats	Saturates	Carbs	Sugars	Protein	Fibre	Salt
43 kcal	0.6 g	0.15 g	3.1 g	1.9 g	4.3 g	4 g	0.02 g
2%	1%	1%	1%	2%	9%	16%	0%

*Based on an adult's daily reference intake of 2000 kcal.