

SHEMA ŠOLSKEGA SADJA-pri pouku gospodinjstvu (6.6.2023)

Pri pouku gospodinjstva smo se pogovarjali o zdravi prehrani. Učenci so sestavljali zdrave jedilnike in pri vsakem obroku poskušali vključiti še sadje ali zelenjavo. Nastalo je kar nekaj zdravih jedilnikov. Učenci imajo radi pico, zato smo jo tudi pripravili in zraven ponudili še zeleno solato. Na pico smo dali še koruzo. Nekateri učenci so bili radovedni, zakaj je koruza sploh zdrava? Zato smo malo raziskali...

Kako zdrava je koruza? Koruzo najdete v loncih in ponvah številnih svetovnih kuhinj in to ne brez razloga. Vsebuje namreč številna hranila, ki jih telo potrebuje na dnevni ravni. Poleg tega je koruza zelo nasitna, saj vsebuje sladkor, ki se po žetvi spremeni v škrob.

Kaj se skriva v rumenih zrnih?

- Kalij: Koruza vsebuje do 300 miligramov kalija. Ta pomaga vzdrževati normalen krvni tlak in regulira količino vode v telesu.
- Magnezij: Koruza je tudi vir magnezija, ki med drugim skrbi za učinkovito delovanje mišic in živcev.
- Vitamini skupine B: Koruza je bogata z različnimi vitamini skupine B. Ti so odgovorni za presnovo in razgradnjo aminokislin, ogljikovih hidratov in maščobnih kislin.

Koruza pri alergiji na živila

Koruza ne vsebuje histamina in glutena, zato so rezanci ali peciva iz koruzne moke odlični pri prehrani brez ali z malo glutena. Sveža koruza ima nizko vsebnost sečne kisline, zato lahko svežo uživajo tudi ljudje s putiko.

