

ANG WHITE CORN PARA SA KALUSUGAN

- ✓ Mayaman sa *Fiber* na mabisang pang-diyeta dahil mabigat ito sa tiyan.
- ✓ Nagtataglay ng *Antioxidants* na makabubuti para sa kalusugan ng mata.
- ✓ May *Vitamin C* na nagpapalakas sa katawan o *immune system*.
- ✓ Nagbibigay ng sapat na enerhiya dahil sa dala nitong *Carbohydrates*.

"Pinakamabili sa market ang white corn kaya 'yan ang pinakamagandang itanim na mas marami pang pwedeng paggamitan lalo na sa mga mahihilig magluto ng desserts o soup. Mas mabilis din itong itanim dahil sa loob lamang ng 60-62 days ay makamakakapag-ani ka na."

Frilyn Magpantay
Magsasaka ng Mais mula sa Calamba City, Laguna



Regional Agriculture and Fisheries
Information Section
2024

Lipa Agricultural Research
and Experiment Station, Brgy. Marawoy,
Lipa City, Batangas

I-follow na ang **DA-Calabarzon!**



<https://calabarzon.da.gov.ph/>



Ano ang White Corn?

Ang **White Corn** ang isa sa mga pinakamahalagang tanim sa buong Pilipinas. Nasa 14 milyon ng mga Pilipino ang itinuturing itong pangunahing pagkain o “*staple food*” na pamalit sa kanin.

Itinuturing itong mas mabuti sa kalusugan kaysa kanin dahil mababa ito sa *glycemic index* at mabagal matunaw na nagreresulta sa unti-unting paglabas ng *glucose* na nagpapababa ng tiyansang magkaroon ng *diabetes*. Inaasahan na sa pagdami ng produksyon at kumakain ng puting mais ay mababawasan ang pag-asa ng bansa sa mga inaangkat na bigas.



Bukod sa pagiging alternatibo sa kanin, ginagamit ang puting mais sa iba’t ibang lutuin na kadalasang panghimagas gaya ng *maja blanca* at *milk pudding*. Maaari rin itong iproseso bilang:



Cornstarch



Corn syrups



Snack Foods

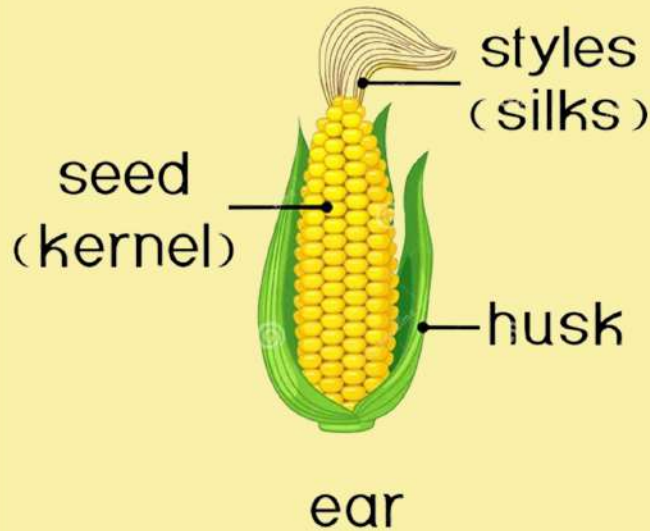


Corn oil

MGA KATANGIAN NG WHITE CORN

- 1 Maputlang kulay puti na mga butil
- 2 Makinis at makintab na balat
- 3 May kaunting tamis lamang ang lasa
- 4 Matatag at matigas ang butil na mainam para sa mga tradisyunal na lutuin gaya ng *salad* at *sabaw*

MGA BAHAGI NG WHITE CORN



MGA POPULAR NA LUTUIN NA MAY WHITE CORN

- ✓ Binatog (*Boiled White Corn Kernels*)



- ✓ Corn Soup (*Suam na Mais*)



- ✓ White Corn Salad



- ✓ Oatmeal



- ✓ Cornick snack

