

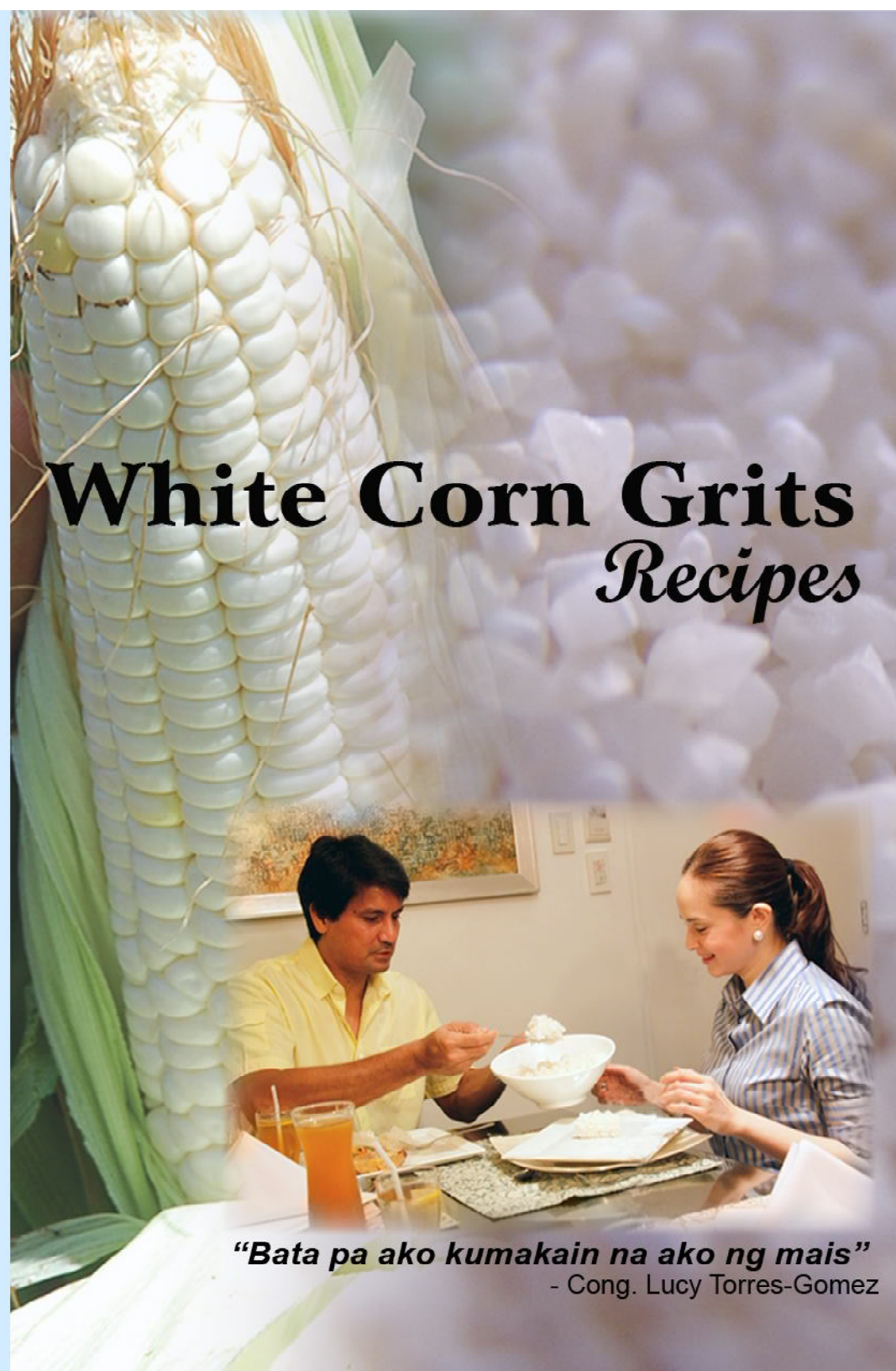


Inihanda at inilathala ng
Agriculture and Fisheries Information Service
Elliptical Road, Diliman, Quezon City 1100
Tel. No.: 9288741 to 65 loc. 2156
DA TIN No.: 000-845-895-000
www.da.gov.ph

sa pakikipag-ugnayan kay
DR. ARTEMIO M. SALAZAR
Deputy Director
Institute of Plant Breeding
University of the Philippines
Los Baños, Laguna

2012

White Corn Grits *Recipes*



“Bata pa ako kumakain na ako ng mais”

- Cong. Lucy Torres-Gomez

CORN COFFEE

Mga sangkap:

1 tasang corn flour

Paraan ng paggawa

- Isangag ang corn flour hanggang sa ito ay pumula na (golden brown ang kulay).

Paraan ng pagluluto

- Iabad ang sinangag na corn flour sa mainit na tubig ng 5-10 minuto.
- Pagkatapos ibabad, bahagyang pakuluin (simmer) ng 5 minuto.
- Inumin habang mainit pa.



Tumulong sa paglathala:

Agri-Pinoy Corn Program

Department of Agriculture
Diliman, Quezon City
Telephone Nos. 926-5691; 928-8762 local 2405

DR. ARTEMIO M. SALAZAR

Deputy Director
Institute of Plant Breeding
University of the Philippines
Los Baños, Laguna



Maraming salamat kina Richard Gomez at Congresswomen
Lucy Torres Gomez

Maaari bumili ng Corn Grits sa:

- Agribusiness Center
- UPLB - Institute of Plant Breeding
- Sa lahat ng SM Supermarket

CORN PANDESAL

Pampaalsa:

- 2 kutsarintang yeast
(rapid rise yeast)
- $\frac{1}{4}$ tasang sariwang
gatas (maligamgam)
- 1 kutsarintang asukal

Tunawin ang yeast sa maligamgam na gatas, ilagay ang asukal, haluin mabuti hanggang sa matunaw, hayaan ito sa loob ng 10 minuto.



Paggawa ng dough:

- 1 tasang bread flour (pangbudbud)
- 35 gramong harina
- 40 gramong corn flour
- 100 gramong asukal
- 1 $\frac{1}{2}$ tasa ng maligamgam na tubig
- 1 kutsarintang asin
- 90 gramong mantikilya
- 1 tasang breadcrumbs
- mantika

Mga hakbang sa pagawa ng pandesal:

- Pagsama-samahin sa isang bowl ang harina, corn flour, asukal, maligamgam na tubig, asin at mantikilya. Idagdag ang tinunaw na pampaalsa at haluing mabuti.
- Sa isang pantay at makinis na mesa, masahin ang pinaghalong sangkap hanggang ito ay maging pino. Moldehin ang minasa hanggang bumilog ang hugis at ilagay ito sa bowl. Takpan ito ng medyo basang tela at hayaan ang dough na umalsa sa loob ng isang oras.
- Ibalik ang dough sa mesa at hatiin ito sa apat, gamit ang dough slicer. Pagulungin ang bawat bahagi hanggang maging silindrikal ang hugis. Hiwain ang dough na padayagonal (ang hiniwang ito ang magiging piraso ng pandesal).
- Pagulungin ang mga hiniwang dough sa breadcrumbs at ilagay sa baking tray na may saping wax paper. Hayaang umalsa sa loob ng 10-15 minuto. (tiyakin na may pagitan ang bawat hiwa dahil aalsa ito).
- Painitin ang oven sa 350°F sa loob ng 10 minuto. Ilagay ang tray na may dough sa oven lutuin ito sa loob ng 20 minuto hanggang ang pandesal ay medyo tostado na.



Office of the Secretary
Elliptical Road, Diliman 1100
Quezon City, Philippines

MENSAHE



Ang Pilipinas ay isa sa mga bansang umaasa sa bigas bilang pangunahing butil at pagkain. Hindi kumpleto ang anumang handaan kapag walang kanin.

Ngunit ngayon, hindi na lamang bigas ang bida dahil nandito na ang puting mais.


Batay sa mga pag-aaral, mainam na panlaban sa mga sakit at karamdaman ang regular na pagkain ng giniling na puting mais o corn grits.

Napatunayan ding may direktang benepisyo ito sa mga atleta at mga health conscious. Marahil, ito ang humihimok sa marami nating kababayan, mayaman man o mahirap, na kumain ng puting mais.

Bagaman likas sa ating bansa ang mayamang lupain na pinagmumulan ng iba't-ibang produktong agrikultural, hindi maikakailang darating ang panahon na hindi na sasapat sa ating mga pangangailangan ang kayang i-produce ng ating mga lupain.

Kaya naman magandang balita na unti-unting nabubukas ang ating kaisipan sa mga produkto na maaaring ipanghalili sa mga nakaugalian na natin.

Kasabay ng paglabas ng babasahing ito, inaanyayahan ko ang lahat na tangkilikin ang corn grits upang lahat ay "siguradong busog, tiyak pa ang paglusog".


PROCESO J. ALCALA
Kalihim



Office of the Secretary
Elliptical Road, Diliman 1100
Quezon City, Philippines

MENSAHE



Bahagi ng isinusulong na programa ng pamahalaan tungo sa kasapatan ng bigas sa taong 2013 ay ang pagpapatatag ng mga alternatibong produkto na maaaring ihalili sa ating pangunahing butil. Isa na rito ang puting mais.

Bunsod nito, ang DA-Corn Program ay nagtakda ng mga proyektong naglalayong palakasin ang produksyon ng puting mais upang magkaroon ng sapat na suplay ng nasabing butil na siyang gagamiting panghalili sa bigas. Layunin din ng programa na pataasin ang kabuhayaan ng ating mga magsasaka.

Sa ilalim nito, hinihikayat din ang pagkain at pagkonsumo ng giniling na puting mais o *corn grits* bilang alternatibo sa ating pangunahing butil at mainam na pagkukunan ng mga mahahalagang nutrisyon.

Ang babasahing “Sa Corn Grits Tiyak ang Busog, Sigurado ang Lusog” ay inilathala upang linangin ang kaalaman ng mga mamamayan hinggil sa kabutihang dulot nito sa nutrisyon at kakayahang maiangat ang antas ng kabuhayan, hindi lamang ng mga magmamais, kundi ng buong sambayanan. Tampok din sa babasahing ito ang mga iba’t-ibang mga recipe ng *corn grits* at pinulbos na *corn grits*.

Kasama ang ating kalihim Proceso J. Alcala at buong kapamilya ng DA, inaasahan naming mahihikayat ng babasahing ito ang mas marami pa nating mga kababayan na kumain ng *corn grits* upang ating makamit ang lunas sa kagutuman ngayon at sa darating pang mga panahon.

EDILBERTO M. DE LUNA
Assistant Secretary &
DA National Corn Coordinator

CORN FRITTERS

Mga sangkap:

- 1 tasang corn flour
- 1 tasang harina
- 1/2 tasang gatas (ebaporada)
- 1 kutsaritang baking powder
- 1 kutsaritang mantika
- 2 itlog (malaki)
- mantika na pamprito



Paraan ng pagluluto

- Haluin lahat ang sangkap maliban sa corn flour hanggang ito ay lumapot.
- I-prito sa mainit na mantika, 2 kutsara sa bawat salang.
- Hanguin at ilagay sa tissue paper upang alisin ang sobrang mantika.

CORN SUMAN

Mga sangkap:

- 1 tasang corn flour
- 1 tasang bigas na malagkit
- 1/2 tasang asukal (puti)
- 1 tasang gata ng niyog
- 1/4 kutsaritang, asin



Paraan ng pagluluto

- Ibabad ang malagkit at corn flour sa gata ng niyog, 15-20 minuto.
- Lagyan ng asin at iluto sa katamtamang apoy, ilagay ang asukal kapag luto na ang malagkit at corn flour.
- Ibalot sa dahon ng saging o niyo sa sukat na 3 kutsara. Pasingawan sa loob ng 20-30 minuto.

CORN PASTILLAS

Mga sangkap:

- 1 tasang corn flour
- 2 1/2 gatas na pulbos
- 2 1/2 tasang asukal
- 1 latang gatas ebaporada (malaki)
- 2 kutsarang margarina
- 1 tasang tubig



Paraan ng pagluluto

- Paghaluin ang gatas na pulbos, gatas na ebaporada at corn flour.
- Lutuin sa mahinang apoy hanggang ang kabuuang halo ay maaari ng iangat sa kawali o lutuan.
- Ihulma ng pahabang pabilog, pagulungin sa asukal at ibalot sa wax paper.

MAJA BLANCA

Mga Sangkap:

- 1/2 tasang kakang gata
- 1 1/2 tasang corn flour
- 1 tasang asukal
- 1/2 tasang corn kernels
- 4 tasang gata



Paraan ng paggawa:

- Paghaluin ang corn flour, asukal, corn kernels at gata ng niyog. Lutuin sa mahinang apoy hanggang mawala ang mga buobuo.
- Ipagpatuloy ang paghalo hanggang maluto, ilagay sa lalagyang pinunasan ng langis at hayaan ito roon hanggang sa lumamig.
- Hiwain at lagyan ng latik bago ihain.

Paggawa ng latik:

Pakuluan ang kakang gata sa katamtamang apoy, haluing mabuti hanggang lumabas ang langis at mamuo ang latik, kapag ito ay mapula na, hangin at palamigin. Ihiwalay ang langis sa latik. Punasan ng langis ang lalagyan ng maja blanca.

Corn Grits

'Sa CORN GRITS tiyak na busog, Siguradong lulusog'

Ang **WHITE CORN GRITS** ay giniling na puting mais na maaaring ipanghalili sa sinaing na bigas. Bagama't magka-ibang uri ng butil, magkasinglasa ang dalawa.

Ang corn grits ay mayaman sa protina, mineral, carbohydrates at mga antioxidants. Mataas din ang taglay nitong *fiber* na nakatutulong sa *digestion* o pagtunaw ng pagkain.

Taliwas sa kaalaman ng marami, ang mais ay hindi "pagkaing-pangmahirap". Sa dami ng benepisyo, hindi lamang mga salat sa buhay ang nawiwili sa pagkain ng pambihirang butil na ito.



Halimbawa, ang sari-saring mineral tulad ng manganese, magnesium, copper at zinc na taglay ng puting mais ay nagpapalakas ng katawan ng mga atleta sa kabila ng mga nakapapagod na pagsasanay at *workout routine*. Mas matagal naming busog kung corn grits ang kakainin kaya mainam ito sa mga nagdi-diyeta.

Mainam ang corn grits sa mga nagdadalang-tao dahil mayroon itong *folate*, isang uri ng Vitamin B na tumutulong sa pagbubuô ng *cells* ng sanggol habang nasa sinapupunan ng ina.

Mahalagang sangkap na rin sa regulár na diet ng mga diyabetiko (diabetic) ang corn grits dahil nagtataglay ito nang mas mababang dami ng asukal kaysa sa bigas.

Ang antioxidants naman na taglay nito ay nakakatulong sa paglaban sa kanser at Alzheimer's disease.

Bukod sa benepisyong pangkalusugan, itinuturing rin na "brain food" ang corn grits dahil mayaman ito sa *thiamine* o Vitamin B1 na maayos na nagpapagana sa utak.

Tinatayang patuloy na lalaki ang populasyon ng mga Pilipino sa pagdaan ng panahon. Makakaya kayang tustusan ng pamahalaan ang pangangailangan sa bigas nang may 111 milyong Filipino?

Bilang tugon, isinusulong ng Department of Agriculture ang pagtatanim ng white corn at pagkain ng corn grits sa ilalim ng Food Security Program.

Narito ang ilang simpleng recipe mula sa giniling at pinulbos na white corn:

SINAING NA PURONG CORN GRITS

Paraan ng pagluluto:

- Hugasan ng 1 hanggang 2 beses ang corn grits.
- Lagyan ng tubig, 1 tasa sa baw't 1 tasang corn grits.
- Isalang hanggang maluto.
- Kung sa kahoy o de-gaas magsasaing, dagdagan pa ng 1/2 tasang tubig.

SINAING NA MAGKAHALONG BIGAS AT CORN GRITS

Paraan ng pagluluto:

- Dapat na magkasing-dami ang bigas at corn grits.
- Hugasan ng 1 hanggang 2 beses.
- Lagyan ng tubig, 1 tasa sa baw't 1 tasang rice-corn mixture.
- Isalang hanggang maluto.
- Kung sa kahoy o de-gaas magsasaing, dagdagan pa ng 1/2 tasang tubig.



Karagdagang Kaalaman:

- Bago isaing, mainam na ibabad ang corn grits sa loob ng 10-15 minuto upang lumambot.
- Para sa malambot at buhaghag na sinaing, gumamit ng mainit na tubig.
- Sa sandaling kumulo, haluing mabuti ang sinaing hanggang ilalim, upang hindi magtutong o mahilaw at magkapantay-pantay ang pagkaka-saing.

CORN CHAMPORADONG

Mga sangkap:

- 1 tasa corn grits
- 5 tasang tubig
- 1/2 tasa cocoa
- 1/2 tasa asukal
- dahon ng pandan
- gatas (evaporada)



CORN BANANA MARUYA

Mga sangkap:

- 5 pirasong saging na saba (hinog)
- 1/2 tasang asukal
- 4 kutsarang corn flour
- 1 kutsarang harina
- 2 pirasong itlog
- 1 tasang tubig
- mantika



Paraan ng pagluluto:

- Haluing mabuti ang corn flour, asukal, itlog, tubig at harina sa isang lalagyan.
- Hiwain ang 1 saging ng pahaba sa 8 piraso, ilagay sa plato, buhusan sa ibabaw ng 3 kutsarang pinaghalong mga sangkap.
- Painitin ang mantika sa kawali at iprito ang maruya baligtarin kung ito ay mamula-mula na.
- Hanguin at patiktikin ang mantika
- Budburan ng kaunting asukal bago ihain.

CORN SINUKMANI

Mga sangkap:

- 12 kutsarang corn flour
- 1 tasang bigas (malagkit)
- 1 tasang asukal
- 2 tasang kakang gata
- 2 tasang tubig
- 1/4 kutsaritang asin



Paraan ng pagluluto:

- Isaing ang malagkit at corn flour, kapag luto na ilagay sa kawali.
- Ilagay ang kakang gata at asin, haluin upang hindi dumikit sa kawali.
- Kapag natutuyuan na, idagdag ang asukal at ipagpatuloy ang paghalo hanggang maluto.
- Lagyan ng latik ang ibabaw bago ihain.

Paggawa ng latik:

Magpakulo ng 3 tasang kakang gata sa katamtamang apoy, haluing mabuti hanggang sa mamuo ang latik, kapag ito ay mapula na, hanguin at palamigin.

CORN TURON

Mga sangkap:

- 1 tasang corn flour
- 2 tasang nilagang kamote (dinurog)
- 1 tasang gatas (condensada)
- 4 kutsaritang margarina (tinunaw)
- 25 pirasong pambalot ng lumpia
- 1 tasang asukal



Paraan ng pagluluto

- Haluing mabuti ang kamote, corn flour, gatas, margarina sa isang lalagyan.
- Maglagay ng 1 kutsara sa pambalot ng lumpia at i-rolyo.
- Pagulungin sa asukal at iprito na lubog sa mantika hanggang sa pumula.

CORN HOTCAKE

Mga sangkap:

- 1 tasang corn flour
- 3 tasang harina
- 3 kutsaritang baking powder
- 1 tasang asukal
- 4 kutsarang margarine (tinunaw)
- 1 latang gatas ebaporada (maliit)
- 2 pirasong eggyolk
- 1 tasang kalabasa (luto at niligis na)
- 1/4 kutsaritang vanilla
- 1/4 tasang mantika
- 1 tasang tubig



Paraan ng pagluluto

- Ilagay sa isang lalagyan ang lahat ng sangkap at haluin, dagdagan ng tubig kung sobra ang lapot.
- I-prito sa mainit na mantika, 1/2 tasa sa bawat salang.
- Ihain habang mainit.

Paraan ng pagluluto

- Hugasan ang corn grits.
- Ilagay sa kaldero ang tubig, corn grits at dahon ng pandan. • Pakuluan at haluin para hindi magtutong.
- Lusawin ang cocoa sa 1/4 na tasang tubig na mainit at ilagay sa kaldero.
- Kapag luto na ang corn grits ilagay ang asukal.
- Lagyan ng gatas ang champorado bago ihain.

CORNGEE

Mga sangkap:

- 1 tasang corn grits
- 2 kutsara, luya (ginayat na pino)
- 2 kutsara, bawang (ginayat na pino)
- 1/4 tasa, patis
- 2 pirasong itlog, binati
- 1/4 tasa, carrots, ginadgad*
- 1/4 tasa, dahon ng sibuyas (ginayat na pino)
- 1 pirasong pampalasa
- 14 tasa, tubig



Paraan ng pagluluto

- Ibadad ang corn grits sa tubig.
- Igisa ang luya at bawang sa isang malaking lutuan.
- Lagyan ng tubig, takpan at hayaang kumulo. Ilagay ang pampalasa at patis.
- Ihalo ang ibinabad na corn grits at lutuin hanggang lumapot. Siguraduhin na malambot na malambot ang corn grits.
- Ihalo ang binating itlog, carrots at dahon ng sibuyas na mura. Ihain habang mainit.

** Maaaring din gumamit ng kalabasa, sayote at mga dahon gulay*

Karagdagang Kaalaman:

Ang pinulbos na corn grits o corn flour ay maaari ring lutuin.

CORN ESPASOL

Mga sangkap:

- 20 kutsara corn flour
- 1 tasa asukal
- 3 tasang cocong gata
- 2 kutsaritang vanilla

Paraan ng pagluluto:

- Pagsamasamahin ang mga sangkap.
- Lutuin sa katamtamang apoy hanggang sa lumapot at maaari ng hulmahin na pahabang pabilog na may sukat ng 1/2 x 4 na pulgada.
- Pagulungin sa sinangag na corn flour. Balutin sa papel.



CORN PULBURON

Mga sangkap:

- 4 tasang corn flour
- 2 tasang powdered milk
- 2 tasang asukal
- 1 tasang pinipig (binusa at dinurog)
- 1 tasa mantikilya o margarina (tinunaw)

Paraan ng pagluluto:

- Ibusa ang corn flour.
- Tanggalin sa apoy.
- Ihalo ang gatas, asukal, pinipig at tinunaw na mantikilya.
- Hulmahin gamit ang pulburon molder.
- Ibalot sa papel de hapon o plastik



CORN UKOY

Mga sangkap:

- 12 pirasong hipon
- 1 tasang toge
- 1 tasang corn flour
- 1 itlog
- 1 kutsaritang baking powder



IV

- 2 tasang katas ng ulo ng hipon
- 3 tangkay ng dahon ng sibuyas (hiwain ng maliliit)
- 1 ulo ng bawang
- mantika
- asin

Paraan ng pagluluto:

- Buhusan ng kumukulong tubig ang toge at hipon, patuyuin.
- Pagsama-samahin sa isang lalagyan ang corn flour, hipon, toge, itlog, baking soda, katas ng hipon, bawang, dahon ng sibuyas at asin, haluing mabuti.
- Kumuha ng kalahating tasa ng mixture at hulmahin.
- I-prito sa mainit na mantika. Kapag lumutang na ang ukoy, luto na ito.

Para sa sawsawan:

maghalo ng suka, asin, paminta at bawang

CORN BALLS

Mga sangkap:

- 1/4 kilong corn flour
- 1/2 kilong harina
- 1 kutsarang yeast
- 1 tasang kalabasa (ginadgad)
- 1 tasang gulay (ginadgad) *
- 1/2 tasang dahon ng sibuyas na puti o kinsay (hiniwa ng pino)
- 1/2 tasang sibuyas (hiniwa ng pino)
- 1 1/2 tasang sinaing na galunggong (hinimay)
- 2 pirasong itlog(binati)
- 2 kutsarang asin
- 1 kutsaritang paminta (durog)



Paraan ng pagluluto

- Tunawin ang yeast sa 1/4 tasang maligamgam na tubig.
- Pagsama-samahinsa isang lalagyan ang lahat ng sangkap, haluin mabuti hanggang sa maaari na itong hulmahin ng pabilog.
- Iprito sa mainit na mantika. Ihain ng may sarsa.

* (mga gulay na maaaring gamitin, dahon ng gulay: kangkong, saluyot. mga prutas na gulay: talong, sayote, carrots at kalabasa)

V