קורנפלקס מתירס מלא?
כן!

השימוש בקמח חיטה מלא נפוץ מאוד וכיום מאפים ודגני בוקר מקמח חיטה מלא זמינים ונגישים לצרכן כמעט כמו מאפים ודגני בוקר מקמח חיטה לבן.
לעומת זאת, נדיר למצוא על המדפים דגני בוקר, ובמיוחד קורנפלקס, המכילים קמח תירס מלא.

תירס מלא מכיל מלבד האנדוספרם (עיקר הגרעין) גם את נבט הגרעין ואת הסובין. מחקרים מצביעים כי בהיותו דגן מלא הוא בעל אינדקס גליקמי נמוך, הודות לתכונתו לשחרר אנרגיה באטיות רבה יותר וכתוצאה מכך להעניק תחושת שובע לאורך זמן. כמו כן, הוא עשיר בסיבים תזונתיים מסיסים ולא מסיסים.

יתרונותיו של התירס

למרות הדעה הרווחת, התירס הוא דגן מלא, היות שהוא נאכל בשלמותו, מכיל כמות גדולה של סיבים תזונתיים, ריבופלאבין, תיאמין, ויטמין A וויטמין C (כשנאכל טרי), ועשיר באשלגן, אבץ, חומצה פולית, מגנזיום, לוטאין, זיאקסנטין, יוגנול, חומצה פרולית ואיזוקוורצטין (פיטוכימיקלים). כשמתייחסים לתירס בתור ירק מתמקדים בתכולת הוויטמינים והמינרלים האחרים, האופייניים יותר לירקות טריים: אשלגן, ויטמין C, ויטמין A וחומצה פולית.

ייצור קורנפלקס מתירס מלא

מתברר שעבור ייצור קורנפלקס מקמח תירס מלא, נדרש היה פיצוח טכנולוגי, בשיטת הייצור המסורתית של קורנפלקס כל פתית (פלייק) קורנפלקס מתקבל משבר גרעין של תירס, שכבר נופו ממנו המעטפת הסובינית של הגרעין כמו גם נבט הגרעין, ולכן בשיטה המסורתית לא יכול להתקבל קורנפלקס מתירס מלא.

בשיטת הייצור הייחודית לקורנפלקס תלמה המיוצר בישראל, בה חומר הגלם שלנו הוא קמח תירס, הבישול ויצירת העיסה שממנה נחתכים ומתקבלים הפתיתים מתבצע באקסטרודר. האקסטרודר הוא בעצם כמו סיר לחץ שעובד בטמפרטורה ולחץ גבוהים לזמן קצר מאד, **בשיטה זו ניתן להשתמש גם בקמח תירס מלא המכיל את נבט התירס ואת סובין התירס.** עם מעט התאמות תהליכיות, מתקבל פתית דומה לפתית הקורנפלקס הרגיל.

כך מתקבל קורנפלקס עם תירס מלא (70% תירס מלא), העשיר בסיבים תזונתיים (8.3%), ומכיל 4.1% שומן בלבד (שהרכבו: 2.1% רב בלתי רווי, 1.2% חד בלתי רווי (0.8% רווי), ורק 7.8% סוכרים (מתוכם 1.4% הם מלטוז מלתת השעורה).

קורנפלקס תירס מלא:

ערכים תזונתיים		
סימון תזונתי	מנה 30 גרם	100 גרם
אנרגיה (קלוריות)	108	361
חלבונים (גר')	2.3	7.8
פחמימות (גר')	24.5	81.7
מתוכם סוכרים (גר)	2.3	7.8
סיבים תזונתיים (גר')	2.5	8.3
שומנים (גר')	1.2	4.1
חומצות שומן רוויות (גר')	0.2	0.8
חומצות שומן טראנס (גר')	פחות מ- 0.5	
כולסטרול (מ"ג)	פחות מ- 2.5	
נתרן (מ"ג)	135	450
ויטמין B1 (מ"ג)	0.5	1.5
ויטמין B2 (מ"ג)	1	3.4
ויטמין B3 (מ"ג)	4.6	15.2
ויטמין B6 (מ"ג)	0.8	2.5
חומצה פולית (מק"ג)	95	318
ויטמין B12 (מ"ג)	0.7	2.3
ברזל (מ"ג)	2.3	7.5