

# Кукурудза



*На городі молода  
Пишні коси розпліта,  
У зеленій хустинки  
Золоті хова зернинки.*

Кукурудза (інша назва — маїс) здавна була основною їжею мексиканців та індіанців. Пращури сучасних мексиканців почали її вирощувати ще 10 тисяч років тому. Під час розкопок у Мехіко знайшли пилوک кукурудзи, вік якої був, уявіть собі, 55 тисяч років! До Європи насіння кукурудзи привіз сам Христофор Колумб.

Кукурудза — це однорічна рослина. Вона може вирости до 7 метрів у висоту — як двоповерховий будинок.

У дикій природі ви не побачите кукурудзу. Росте вона лише з насіння. Якщо качан впаде на землю, з нього навряд чи щось виросте, він просто згниє. Тож кукурудза потребує людської турботи.

Нині кукурудзу вирощують на всіх континентах, найбільше — у Сполучених Штатах Америки, Мексиці, Бразилії, Індії та Аргентині.

Кукурудза містить майже всі необхідні для організму людини речовини. За поживністю вона значно перевершує квасолю та інші бобові. Кукурудза дуже корисна для здоров'я. Кальцій покращує стан зубної емалі, глутамінова кислота — роботу головного мозку, пектини запобігають розвитку пухлин і поліпшують роботу травного тракту.

Мексиканці є абсолютними лідерами з вживання кукурудзи. Один мексиканець з'їдає близько 90 кг кукурудзи на рік, американець — 40, індієць — 4, а ми, українці, набагато менше.

Кукурудза містить дуже багато цукру. Кажуть, що 3,5 відрів зерен свіжозібраної кукурудзи можуть підсолодити вміст чотирьох сотень банок кока-коли! Але якщо качан полежить 6 годин після збору, він втратить половину цукру.

Археологи кажуть, що американські індіанці їли попкорн ще як мінімум п'ять тисяч років тому. Вони змішували зерна кукурудзи з піском і розводили поряд багаття. А потім ловили кульки, обтрушували від піску і ласували.

*Інформацію підготувала Гуркіна Тетяна*