

# KUKUŘICE

Kukuřice je potravinou převážně sacharidového typu, s nízkým obsahem tuku a nepříliš vysokým množstvím bílkovin. Kvalita kukuřičné bílkoviny je nízká kvůli deficitu aminokyselin lysinu a tryptofanu. Kukuřice patří mezi nejoblíbenější z obilovin na celém světě. Přestože má neplnohodnotnou bílkovinu, patří v své základní podobě k velmi přínosné potravíně. Není tedy řeč o popcornu, chipsech nebo pufovaných kukuřičných chlebičkách, ale o zrnu co nejbližšímu svojí podstatě.

Kukuřičné zrno je kromě vlákniny bohaté na organické kyseliny a vitaminy ze skupiny karotenů (zeaxanthin, lutein), které jsou silnými antioxidanty. Z dalších vitaminů je zdrojem vitamínu **B3 (niacinu)**, **B5 (kyseliny pantotenové)**, **B6** a **kyseliny listové**. V rámci minerálních látek vyniká obsahem manganu, draslíku, fosforu, hořčíku, zinku a mědi. Vzhledem k přítomnosti kyseliny fytové je však absorpce některých vitaminů a minerálních látek snižena.

Kukuřice je vhodná pro [bezlepkovou dietu](#).

Kukuřice je zdrojem pro přípravu polenty, ta může být občasnou alternativou ke klasickým přílohám. Její příprava je velmi rychlá. Kukuřičná zrna lze přidávat do salátů nebo jimi obohatit přílohy na bázi rýže a podobně. Kukuřičné tortilly jsou základem mnoha jihoamerických pokrmů.

Kukuřice patří mezi nejstarší plodiny světa. Byla hlavní plodinou mnoha indiánských kmenů – Aztéků, Mayů a Inků. První nálezy se vyskytují z oblasti dnešního Peru a Bolívie. V době námořních výprav Kolumba byla kukuřice rozšířena po celé Americe a podle pověstí se odtud dostala do Evropy v roce 1493. Podle jiných zpráv přišla kukuřice do Evropy z Číny přes Indii, Malou Asii do Itálie. V Benátkách se stala výhodným obchodním artiklem, na Krétě se založily plantáže a Orient se začal kukuřicí zásobovat. Zdomácnila také v Turecku a možná se odtud do evropských států začala rozšiřovat.

Během staletí zaznamenala kukuřice velký vývoj ve varietách, resp. odrůdách po celém světě. Kukuřici cukrovou *Zea mays L. convar sacharata* známe od roku 1779. Z botanického hlediska je to jednoletá rostlina, dorůstající někdy až do výšky 200cm. Je jednodomá – samčí květy jsou uspořádány na vrcholu stébla v latách, květy samičí se nacházejí v paždí listů. Palice bývají až 20 cm dlouhé. Na středním větvení vyrůstají zrna. V době květu z palic vyčnívají blizny až 10 cm dlouhé. Zralá zrna jsou ponejvíce oranžová, mohou být též bílá, žlutá, červená až tmavofialová. Kukuřice se seje až koncem dubna. Ke svému růstu potřebuje dostatek vláhy a živin, teplotu 22 – 25°C, snáší 30°C a nemá ráda mraz, ten ji ničí. Má ráda dostatek světla, proto se nedoporučuje pěstování např. pod stromy.

Kukuřice se užívá jako výborné krmivo a jako zelenina se nejvíce konzumuje v USA. Kukuřice se po svém rozšíření stala masově konzumovanou potravinou na 4 kontinentech. Tam, kde se stala převažující součástí stravy se v předminulém století rozšířila pelagra. Důvodem byl nedostatek některých živin, především kyseliny nikotinové (jeden z vitaminů skupiny B) a též aminokyseliny tryptofanu.

Dnes je kukuřice po pšenici a rýži nejpěstovanější obilovinou na světě, na které závisí existence mnoha národů. Kukuřice cukrová je jediný zástupce z čeledě lipnicovitých, kterého zařazujeme do zeleniny. Používáme-li ji jako zeleninu, pak se sklízí v době, kdy zrna přecházejí z mléčné zralosti do voskové. Pak se konzumují jako syrové nebo vařené, také se konzervují nebo mrazí. Jako zelenina se také užívají někdy mladé klasy jiných odrůd. Pro organismus člověka je významná přítomnost celulózy, škrobu, pektinových látek. Obsahuje téměř všechny vitaminy s výjimkou vitamínu B12 a vitamínu D, které se vyskytují jen v živočišných zdrojích. Vitamin A je přítomen ve formě svého provitaminu beta-karotenu.