

---

# Kukurydza

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2171 razy.

Kukurydza cukrowa jest znana od tysięcy lat. Uprawiali ją Indianie Ameryki Północnej już przed 5 tys. lat. Najczęściej kukurydza jedzona jest w krajach Ameryki. Od wielu lat cieszy się także popularnością w Europie. Ziarno kukurydzy ma wiele wartości odżywczych. Zawiera wiele białka oraz większość witamin i mikroelementów. Bogata jest także w cukry. W Polsce kukurydza dojrzewa w sierpniu i wrześniu. Wtedy można jeść świeżą ugotowaną. Przez cały rok natomiast dostępna jest kukurydza mrożona i w puszkach.