

O KUKURYDZY TO, CO NAJWAŻNIEJSZE

#Fundusze Promocji



POLSKI ZWIĄZEK PRODUCENTÓW KUKURYDZY – PONAD 40 LAT W SŁUŻBIE PRODUCENTOM KUKURYDZY

Celem Związku jest obrona interesów swoich członków, a także propagowanie uprawy kukurydzy i różnych kierunków jej wykorzystania. PZPK zrzesza rolników uprawiających kukurydzę, przedsiębiorstwa zajmujące się przetwórstwem ziarna kukurydzy, firmy hodowlane i nasienne produkujące wysokiej jakości materiał siewny kukurydzy. PZPK jest członkiem CEPM Europejskiej Konfederacji Produkcji Kukurydzy, zrzeszającej Organizację producentów kukurydzy z dziesięciu krajów Unii Europejskiej. W ramach środków z Funduszu Promocji Zbóż i Przetworów Zbożowych KOWR, od kilku lat, PZPK promuje wykorzystanie spożywcze ziarna kukurydzy i jego przetworów, a także kukurydzy cukrowej jako wartościowego warzywa.



Poznań
ul. A. Mickiewicza 33/43

pzpk@kukurydza.info.pl

kukurydza.info.pl
kukurydziane-inspiracje.pl

Kukurydza była uprawiana na płaskowyżu meksykańskim już 7 tys. lat temu. Nie odnaleziono dzikiej formy kukurydzy, nie wiadomo, czy wyginęła, czy nigdy nie istniała?

Być może kukurydza „została stworzona” przez człowieka w wyniku krzyżowania i selekcji *Teosinte* – dziko rosnącej trawy z rodzaju *Zea*.



W Europie, po raz pierwszy usłyszano o kukurydzy w 1492 r. od Krzysztofa Kolumba, który w dzienniku pokładowym zamieścił relacje swoich marynarzy o *mahiz* – „gigantycznym zbożu o złotym ziarnie”. Prawdopodobnie już w 1493 r., druga wyprawa Kolumba przywiozła kukurydzę do Hiszpanii, skąd jej uprawa rozpowszechniła się w basenie Morza Śródziemnego, a następnie w Afryce Zachodniej i w Azji. W 1525 r. dotarła do Chin. W Polsce najprawdopodobniej pojawiła się na początku XVIII w. Dotarła do nas z Rumunii i z Węgier. Świadczy o tym nazwa pochodząca z języka węgierskiego *kukorica*.



Kukurydza jest obok pszenicy i ryżu najpowszechniej uprawianą rośliną na świecie.

KUKURYDZA W LICZBACH

Pod względem powierzchni zasiewów, które wynoszą ponad 200 mln ha, kukurydza zajmuje drugie miejsce po pszenicy. Zbiory na poziomie 1,2 mld ton stawiają ją na pierwszym miejscu wśród innych zbóż.

W Polsce aktualnie kukurydza jest uprawiana na powierzchni ponad 1,9 mln ha, z tego około 1,3 mln ha jest uprawiane na ziarno, a reszta na kiszonkę. Polska jest również producentem nasion kukurydzy. Powierzchnia reprodukcji wynosi obecnie 4,5 tys. ha. Nasiona odmiany dwóch polskich firm hodowlanych Hodowli Roślin Smolice i Małopolskiej Hodowli Roślin zaspokajają około 20% zapotrzebowania, resztę stanowią nasiona odmian importowanych z Francji, Rumunii, Węgier i Ukrainy. Dynamicznie rozwija się uprawa kukurydzy cukrowej, jej powierzchnia wyniosła w tym roku ponad 10 tys. ha.



NAJWIĘKSZY PRODUCENCI KUKURYDZY NA ŚWIECIE TO USA, CHINY, BRAZYLIA, ARGENTYNA.



W EUROPIE SĄ TO UKRAINA, ROSJA, FRANCJA I RUMUNIA.

KUKURYDZA W WALCE Z OCIEPLENIEM KLIMATU

Kukurydza ma zdolność do prowadzenia fotosyntezy w cyklu C₄, który charakteryzuje się zwiększoną wydajnością. Dzięki temu wiąże więcej CO₂ i produkuje więcej biomasy zawierającej węgiel w przeliczeniu na jednostkę powierzchni. W odróżnieniu od innych roślin oszczędza też znaczną część energii pochodzącej z fotosyntezy, bo nie zachodzi u niej fotooddychanie. Jest to cecha przystosowania do funkcjonowania w ciepłym klimacie. Przyczynia się też do lepszej efektywności wykorzystania wody i azotu. Uprawa kukurydzy dzięki wiązaniu dużej ilości CO₂ pomaga przeciwdziałaniu efektowi cieplarnianemu. Hektar kukurydzy produkuje cztery razy więcej tlenu niż hektar lasu.

Kukurydza jest źródłem substancji odżywczych o działaniu zdrowotnym, dlatego warto wprowadzić ją do naszej diety!

DLACZEGO WARTO JEŚĆ KUKURYDZĘ?

Ziarno kukurydzy zbudowane jest głównie ze **skrobi**, która jest źródłem energii, potrzebnej do pracy naszych mięśni i układu nerwowego.

Zarodek ziarna jest bogaty w **tłuszcze nienasycone** i **witaminę E** oraz w mikroelementy takie jak **żelazo, cynk, magnez** i **potas**.

W ziarnie znajdują się niewielkie ilości **białka** konieczne do budowy naszego ciała i karotenoidy, mające właściwości antyutleniające.

Ośłona nasienna zawiera **błonnik** ułatwiający przemianę materii oraz **fitosterole** ograniczające wchłanianie cholesterolu. Kukurydza jest również bogata w witaminy z grupy B, szczególnie w **witaminę B1** i **B12**.



Spożywanie kukurydzy ogranicza występowanie chorób cywilizacyjnych: nowotworów, chorób układu krążenia i chorób metabolicznych.

Karotenoidy, witamina E i cynk wzmacniają ochronę organizmu przed niekorzystnymi czynnikami zewnętrznymi: zanieczyszczeniem powietrza, stresem, nikotyną, promieniowaniem UV.

Skrobia kukurydziana ulega powolnemu rozkładowi w organizmie, co zapobiega nagłym wzrostom poziomu cukru we krwi. Jest to szczególnie ważne w diecie chorych na cukrzycę. Należy jednak pamiętać, że kukurydza, z powodu dużej zawartości tego węglowodanu, jest kaloryczna, więc warto spożywać ją z umiarem. Kukurydza jako jedyne zboże nie zawiera glutenu, dlatego jest podstawą diety chorych na celiakię. Białka zawarte w kukurydzy są hypoalergiczne i dzięki temu ograniczają ryzyko alergii pokarmowych.



JEDNA ROŚLINA – BOGACTWO FORM

Kukurydza odznacza się dużą różnorodnością, zarówno jeśli chodzi o wysokość todygi, liczbę liści, wielkość kolby i kształt ziarniaków. Na świecie uprawiane są różne podgatunki kukurydzy. Najpopularniejszymi z nich są: kukurydza szklista – flint, kukurydza zębokształtna – dent, kukurydza cukrowa i kukurydza pękająca – pop corn.



CO ROBIMY Z KUKURYDZY?

PASZA DLA ZWIERZĄT

Najpopularniejszym sposobem wykorzystania kukurydzy flint i dent jest wykorzystanie paszowe. Ziarno i kiszonka kukurydzy są paszami energetycznymi o dobroczynnym wpływie na zdrowie zwierząt. Produkty uzyskane ze zwierząt żywionych kukurydzą odznaczają się wysoką jakością i apetycznym wyglądem: np.: kurczak kukurydziany, czy kaczka kukurydziana.

POŻYWIENIE DLA LUDZI

Grys, kaszka, mąka, powstałe z przemiału ziarna w młynach kukurydzianych służą do produkcji płatków śniadaniowych, chrupek, snack-ów, waflów, ciast, piwa, tortilli, nachos-ów, chleba, mamałygi – polenty.

Kukurydza cukrowa jest cenionym warzywem. Uważa się, że jest jedną z ośmiu najważniejszych roślin warzywnych na świecie. Jej wartość odżywcza związana jest w dużej mierze z zawartością łatwo przyswajalnych, wysokoenergetycznych cukrów prostych oraz błonnika. Znajdziemy w niej również dużo mikroelementów i witamin.



6

Pop corn jest to specjalny rodzaj kukurydzy, której ziarniaki pękają na skutek ciśnienia pary wodnej, powstającej pod wpływem wysokiej temperatury, po czym z wnętrza ziarna wydostaje się chrupiąca skrobiowa masa.



Skrobia kukurydziana wchodzi w skład: dań gotowych, zup w proszku, odżywek dla dzieci, dżemów, sosów, wędlin, słodczy.

Olej z kukurydzy, pozyskiwany z zarodków jest ceniony szczególnie ze względu na dużą zawartość kwasu linolowego, mającego dobroczynny wpływ na skórę, hamując procesy jej starzenia.



ODNAWIALNE ŹRÓDŁO ENERGII

Ziarno kukurydzy służy do wytwarzania etanolu, wykorzystywanego jako dodatek do biopaliw mniej zanieczyszczających środowisko.

Kiszonka z kukurydzy jest również substratem do produkcji metanu, wykorzystywanego do ogrzewania i produkcji energii elektrycznej.



PRZEMYSŁ CHEMICZNY

Skrobia kukurydziana wykorzystywana jest także w produkcji plastików biodegradowalnych, klejów, farb, kosmetyków.

7



TRZECIA EDYCJA KONKURSU „KUKURYDZIANE INSPIRACJE”

Pięć zespołów ze szkół gastronomicznych z Kielc, Krakowa, Ostrołki, Ostrożan i Tychów wzięło udział w Finale trzeciej edycji Konkursu „Kukurydziane Inspiracje”, który odbył się 20 listopada 2025 r. w Instytucie Kulinarnym Transgourmet w Mysiadle. Wszyscy finaliści Konkursu zaprezentowali bardzo wysoki poziom techniczny i umiejętności praktyczne, a także kreatywność przy wykorzystaniu kukurydzy w przygotowanych daniach.



1. miejsce
Emilia Sobaś i Filip Pluto
Zespół Szkół Gastronomicznych nr 1
w Krakowie

**Gratulujemy wszystkim
uczestnikom finału Konkursu.**



2. miejsce
Klaudia Sikora
i Mateusz Rutkowski
Zespół Szkół Zawodowych
Nr 4 w Ostrołęce



3. miejsce
Joanna Kaniecka
i Kacper Staszewski
Zespół Szkół Przemysłu
Spożywczego w Kielcach



4. miejsce
Yuliia Koliesnik
i Rostyslav Baran
Zespół Szkół nr 7 w Tychach



5. miejsce
Weronika Adamczuk
i Nadia Leńska
Zespół Szkół Rolniczych
w Ostrożanach