

MAIS o GRANOTURCO



Genere specie: *Zea mays* L.

Famiglia: Graminaceae

Nome inglese: Maize (GB), Corn (US)

Nome friulano: Sorc, blave

Usi culinari:

È uno dei cereali più largamente coltivati nel mondo e rappresenta la base alimentare tradizionale delle popolazioni dell'America Latina. Nelle regioni temperate è principalmente destinato all'alimentazione degli animali domestici, soprattutto in forma di granella, oppure, tramite trasformazioni industriali, per l'estrazione di amido e olio (non adatto a friggere).

I chicchi ancora sulla spiga vengono consumati lessati, se sgranati, invece, vengono lessati e vengono serviti in insalata o come contorno. I chicchi fioccati, ovvero cotti a vapore poi schiacciati attraverso una pressa a rulli ed essiccati, si consumano inzuppati nel latte solitamente per la prima colazione e vengono detti corn flakes. I chicchi di alcune varietà, se tostati, danno vita ai pop corn.

La farina di mais è utilizzata nella preparazione di diversi piatti (come la polenta), alcuni tipi di pane e alcuni dolci.

Il mais è usato anche nella fabbricazione di liquori e bevande, particolarmente in America Meridionale e negli Stati Uniti, dove si produce il Bourbon.

Usi medicinali:

Gli stimmi della pianta possono essere assunti tramite tisane per un effetto diuretico e sono consigliati nella calcolosi e nelle cistiti.

Altri usi:

Con la fermentazione dei chicchi si può produrre bietanolo a scopi energetici. Il mais può essere utilizzato direttamente e senza alcun trattamento per il riscaldamento domestico in stufe a pellet appositamente predisposte.

L'amido di mais viene usato per produrre materie plastiche biodegradabili come il Mater-Bi per confezionare ad esempio i sacchetti per la raccolta dei rifiuti urbani biodegradabili.

Proprietà:

Il mais è ricco di fibre, vitamine (soprattutto A, C e molte essenziali del gruppo B) e antiossidanti.

Curiosità:

Il mais è una pianta originaria dell'America centrale.

Il termine granoturco deriva dal fatto che l'aggettivo turco designasse prodotti di origine esotica.

In Italia la coltura è già fiorente a metà del Cinquecento, dove soppianta le colture allora più diffuse nella dieta della classe più povera della popolazione, soprattutto nell'area padana. L'esclusiva dieta a base di mais diverrà la causa del tragico dilagare, fino al termine dell'Ottocento, della pellagra.

L'infiorescenza femminile, si chiama correttamente spiga ma viene più spesso impropriamente chiamata "pannocchia", mentre la pannocchia propriamente detta è l'infiorescenza maschile posta sulla cima dello stocco della pianta, che di contro viene talvolta impropriamente chiamata "spiga" per il suo aspetto.