

Płaskurka i samopsza - stare, ale jare

Coraz częściej mówi się nie tylko o orkisz, ale o jeszcze starszych, reliktowych odmianach pszenicy, takich jak płaskurka i samopsza, które mają specyficzne właściwości nie tylko smakowe, ale też zdrowotne i środowiskowe. Są to pszenice oplewione (ziarna po wymłóceniu pozostają w plewach).

Płaskurka jest prymitywnym gatunkiem pszenicy – jednym z pierwszych udomowionych zbóż na Bliskim Wschodzie. W starożytnej Mezopotamii uprawiana była na szeroką skalę. Ma płaskie, podobne do jęczmienia kłosa, a pochodzi z obszarów obecnej południowo-wschodniej Turcji, gdzie uprawiano ją już 10 tys. lat p.n.e.

Płaskurka świetnie czuje się w polskim klimacie. Nawet początki polskiego rolnictwa są związane z uprawą właśnie tego zboża (jej nasiona odnaleziono w jaskiniach koło Ojcowia, gdzie była uprawiana ok. 2 tys. lat p.n.e.).

Płaskurka jest bardzo odporna na choroby, szkodniki i niedogodności klimatyczne. Podobnie jak orkisz nie wymaga stosowania nawozów, pestycydów czy chemicznych środków ochrony roślin. Zboże to nie toleruje żadnych obcych dodatków w glebie i podobnie jak orkisz, ma twardą łuskę chroniącą wnętrze ziarna przed uszkodzeniami i zanieczyszczeniami. Ziarno po omłocie pozostaje w plewach. Potrzebne są specjalne urządzenia, aby oddzielić ziarno od plew. Płaskurka znakomicie nadaje się do uprawy ekologicznej w Polsce.

Wartości zdrowotne

Płaskurka zawiera dużo białka i składników mineralnych, które mogą nadać produktom z tego ziarna ciemniejszą barwę. Ziarno płaskurki zawiera większe ilości błonnika pokarmowego i β-glukanów (węglowodanów), które redukują poziom cholesterolu i równoważą poziom glukozy we krwi, chroniąc przed cukrzycą typu 2. Uważa się także, że regularne spożywanie zapobiega powstawaniu nowotworów układu pokarmowego. Ziarna płaskurki rozgrzewają organizm, tym samym wspomagając krążenie i zwiększając odporność. Płaskurką można śmiało zastąpić inne zboża, takie jak zwykła

pszenica czy orkisz. Z płaskurki można zrobić mąkę, płatki, kaszkę i makarony. Całe ziarna można używać po wcześniejszym kilkunastogodzinnym moczeniu a potem ugotowaniu – do sałatek, zup, past i innych potraw.

W połączeniu z wodą ziarna zwiększają swoją objętość ponad trzykrotnie, co sprawia, że po ich spożyciu na długo towarzyszy nam uczucie sytości. Ponadto przyspieszają trawienie i poprawiają odporność. Należą do najmniej kalorycznych zbóż (335 kcal w 100 g).

Mąka z płaskurki jest bardzo wartościowa – zawiera dużo białka oraz wapnia i fosforu, a także witaminy B1, PP, kwas pantotenowy oraz witaminę E. Można przyrządzić z niej to, co ze zwykłej pszenicy: chleb, ciasto, naleśniki. Ciasto jest delikatne, nie klei się i nie ciągnie. Ma słodkawy orzechowy posmak i miódowy zapach. Płatki z płaskurki nadają się idealnie na śniadanie jako musli lub jako dodatek do różnych wypieków. Zalety zdrowotne płaskurki przewyższają nawet orkisz.

Reliktowy gluten

Samopsza i płaskurka zawierają znaczne ilości glutenu, ma on jednak inną budowę niż gluten pszenicy zwyczajnej – w dużej części składa się z gliadyn, przez co powinien być lepiej tolerowany przez pacjentów z celiakią. Warto przy tym pamiętać, że gliadyny mają słabsze właściwości wypiekowe.

Samopsza

We Włoszech i Francji nazywa jest „małym orkiszem”. Pochodzi od dzikich pszenic jednoziarnowych, które uprawiano już około 7 tysięcy lat p.n.e. Jest gatunkiem mało plennym,

a obecnie uprawiana jest na górzystych terenach Zakaukazia. W Polsce dopiero zyskuje na popularności. W porównaniu z innymi znanymi zbożami jest znacznie delikatniejsza – ma cieńsze kłosa i krótsze źdźbła (ok. 5 cm). Jej mocne źdźbła są używane przez niemieckich rolników w Badonii do wiązania winorośli. Ziarna zebrane są w wąskim spłaszczone, ościstym, dwurzędowym kłosie.

Właściwości zdrowotne

W porównaniu z pszenicą zwyczajną, pszenica samopsza zawiera 35 razy więcej witaminy A oraz cztery razy więcej β-karotenu i luteiny, substancji o zdolnościach przeciwrodnikowych, które chronią przed działaniem promieniowania UV i zniszczeniami posłonecznymi. Samopsza jest bogata w związki odżywcze – białka, lipidy, witaminy z grupy B i minerały (żelazo, fosfor, potas, cynk, mangan). Doktor Elżbieta Suchowilska z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie wymienia, iż zawiera do 50% więcej glutenu i białka niż pszenica zwyczajna. Zawiera też niewystępujące w pszenicy czy nawet orkiszu aminokwasy (fenyloalaninę, tyrozynę, metioninę i izoleucynę), które wpływają na funkcjonowanie układu nerwowego. Aminokwasy te są egzogenne, co oznacza, że nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć ich samodzielnie – powinniśmy dostarczać je z pożywieniem. W opinii dr Elżbiety Suchowilskiej wysoka zawartość substancji bioaktywnych upoważnia do określania produktów z samopszy mianem żywności funkcjonalnej, a nawet prozdrowotnej. Z ziaren samopszy można uzyskać wartościową mąkę. O jej walorach świadczy obecność mikro- i makroelementów. Chleb z samopszy ma charakterystyczną, żółtawą barwę (spowodowana jest ona przez znacznie wyższą niż w pszenicy zawartość

karotenoidów, które korzystnie wpływają na pracę ludzkiego oka) i lekko orzechowy smak.

Wartości odżywcze samopszy:

- wysoki udział kwasów nienasyconych, które stanowią nawet 83% sumy wszystkich kwasów,
- bogatszy w porównaniu do pszenicy zwyczajnej i orkiszu skład mikro- i makroelementów: magnezu, żelaza, cynku, manganu,
- gliadyny zawarte w glutenie samopszy wykazują niską toksyczność, co stwarza potencjalną możliwość stosowania w diecie osób cierpiących na nietolerancję glutenu,
- samopsza ma kilkukrotnie wyższą zawartość karotenoidów, w szczególności luteiny i zeaksantyny, które odpowiedzialne są za prawidłowe funkcjonowanie narządów wzroku,
- duża zawartość białka, które charakteryzuje się korzystnym składem aminokwasowym dzięki większemu udziałowi aminokwasów egzogennych, takich jak fenyloalanina, tyrozyna, metionina oraz izoleucyna,
- doskonały skład kwasów tłuszczowych – dominują kwasy C18:2, C18:1 i C 16:0 (stanowiące średnio 95% sumy wszystkich kwasów).

Dzięki bogatej zawartości składników odżywczych, mąka, którą uzyskujemy z samopszy jest nie tylko smaczna, ale i niezwykle wartościowa. Świetnie nadaje się do wyrobu pieczywa i wypieków. Pieczywo najlepiej przygotowywać na zakwasie, gdyż zawarty w ziarnach samopszy gluten jest lepki,

Tabela porównawcza zawartości witamin i minerałów w mące pszennej typu 405 i 1700

Witamina i składniki mineralne w mg/100 g	Mąka pszenna typ 405	Mąka pszenna typ 1700
B1	0,06	0,47
B2	0,03	0,17
B6	0,18	0,46
potas	108	290
wapń	15	40
żelazo	1,5	4
fosfor	74	392

mało rozciągliwy i słabo zatrzymuje wodę. Pieczywo z samopszy długo utrzymuje świeżość.

Świeże mielienie – zdrowe jedzenie

By zachować wszystkie wartości odżywcze ziarna, warto przywrócić się procesowi jego mielienia. Mąka razowa jest jedyną mąką, która w wyniku mielienia ziarna zachowuje w dalszym ciągu wszystkie składniki pełnego ziarna, a co za tym idzie – wszystkie składniki odżywcze. Tylko taka mąka jest wartościowa dla ludzkiego organizmu. Warto pamiętać, że im mąka jest starsza, tym mniej wartościowa. Już po 4 tygodniach traci połowę swoich wartości odżywczych. Świeżo mielona mąka pełnoziarnista zawiera siedem razy więcej witamin, sześć razy więcej żelaza, cztery razy więcej potasu i miedzi niż ta, która stała zbyt długo na półce. By mieć zawsze pod ręką świeżo mieloną, pełnoziarnistą mąkę orkiszową, najlepiej samemu mielić w domu ziarno w ilości, jaka akurat jest nam potrzebna. Najlepiej do tego celu nadają się młynki z żarnowym systemem mielącym.

- Mieląc samodzielnie mąkę:
- uzyskasz mąkę pełnoziarnistą, z całego ziarna, czyli łuski, jądra i kielka – podczas mielienia jej ziarna nie zostaną oczyszczone, dlatego mąka będzie zawierała mnóstwo błonnika oraz minerałów, takich jak: fosfor, magnez, żelazo czy cynk;
 - świeża pełnoziarnista mąka jest nie tylko zdrowsza, ale i bardziej aromatyczna. Dania z taką mąką są o wiele smaczniejsze niż ze zwykłej sklepowej mąki pszennej;
 - jak w przypadku wszystkich produktów „domowej roboty” masz pewność, że w twojej mące nie będzie żadnych środków chemicznych ani polepszaczy;
 - sam decydujesz, jakie zboża i w jakiej ilości zmielić – możesz je dowolnie miksować w zależności od wypieku czy potrawy, jaką chcesz przyrządzić. Warto trochę poeksperymentować i nie ograniczać się do jednego typu zboża, ponieważ każde z nich zawiera specjalną mieszankę minerałów i witamin.

Ekologiczne makarony ze świeżego i pełnego przemiału ziarna orkiszu.



Świeżo mielona mąka i płatki



Młynki ręczne żarnowe i elektryczne do przemiału zbóż, kawy i pieprzu oraz do robienia świeżych płatków musli



ZAPRASZAMY DO NASZEGO SKLEPU
www.sklep.niro-bio.pl

P.P.H.U. „NIRO” Sp. z o.o.
ul. Dolna 4
42-283 Boronów
tel. 34 356 00 05
www.niro-bio.pl
email: niro@onet.pl