

Stare odmiany zbóż wracają do łask

26 maja 2017

Komosa ryżowa, amarantus, pszenica: płaskurka, samopsza i orkisz, a także proso – to bogate w składniki odżywcze i mineralne stare odmiany zbóż, które przeżywają obecnie swój renesans – mówi PAP dietetyk Sandra Ataniel.

Produkty zbożowe jeszcze do niedawna były u podstawy piramidy żywieniowej i – zdaniem ekspertki – choć teraz wyparły je warzywa i owoce, jednak to nie znaczy, że są mniej ważne. Nadal powinny stanowić główne źródło energii – razem z warzywami i owocami – bowiem są doskonałym źródłem węglowodanów, są bogate w witaminy z grupy B: B1 i B2, a także kwas foliowy i niacynę.

Zboża są także głównym źródłem błonnika pokarmowego, który zmniejsza ryzyko rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych w tym m.in. nowotworów przewodu pokarmowego, pomaga utrzymać masę ciała, zmniejsza wchłanianie cholesterolu czy występowanie zaparć.

W produktach zbożowych współcześnie dominują pszenica zwyczajna, żyto, pszenżyto, jęczmień, gryka czy owies, ale – ze względu na pandemię otyłości i chorób cywilizacyjnych – widoczny jest powrót do starych odmian zbóż, znanych od kilku tysięcy lat. „Konsument poszukuje nowej żywności funkcjonalnej, w tym tych nowych, choć tak naprawdę starych zbóż” – mówi Ataniel.

Swój renesans przeżywają obecnie m.in. komosa ryżowa, amarantus, stare odmiany pszenicy: płaskurka, samopsza, czy orkisz a także proso.

„Komosa ryżowa i amarantus, są to bardzo stare zboża, które już 4 tys. lat temu był znane jako takie, które dawały siłę i

męstwo. Więc to już świadczy o tym, że mają naprawdę dużą wartość odżywczą. Warto z nich korzystać” – przyznaje specjalistka.

Według niej komosa ryżowa to bardzo duża dawka białka, które jest bardzo podobne do białka zwierzęcego. Produkty z niej polecane są np. dla osób będących na diecie roślinnej, czy dla sportowców. „Jeśli chodzi o amarantus, który jest tak naprawdę pseudozbożem, to jego nasiona zawierają ogromną dawkę żelaza. Będzie on bardzo wartościowym produktem w diecie chorych na anemię, kobiet w ciąży, osób starszych, i wszystkich tych, którzy potrzebują większej dawki żelaza” – podkreśla dietetyk.

Oprócz tego zboża te są bardzo bogate we flawonoidy, czyli substancje, które mają działania antyoksydacyjne. „Wymiatają wolne rodniki z naszego organizmu, więc pomagają automatycznie chronić nas przed chorobami nowotworowymi, opóźniać procesy starzenia, zwiększają odporność” – dodaje Ataniel. Do łask wracają także stare odmiany pszenicy: płaskurka, samopsza, a także orkisz.

„Te stare odmiany przez to, że wymagają dużo mniejszych nakładów środków ochrony roślin, mają automatycznie mniej zanieczyszczeń, ale również mają dużo większą wartość odżywczą. Zawierają więcej białka, więcej błonnika i witamin” – podkreśla ekspertka.

Pszenica płaskurka i samopsza to przede wszystkim źródło krzemu niezbędnego do prawidłowego utrzymania stanu skóry, włosów czy paznokci. Oprócz tego te dawne zboża zawierają prawie pięć razy więcej witaminy B2, odpowiadającej za układ nerwowy oraz za prawidłowe rozwijanie się błon śluzowych całego organizmu. Regularne spożywanie orkiszu korzystnie wpływa na układ krążenia oraz obniża poziom cholesterolu, a proso korzystnie wpływa na żołądek i wzmacnia nerki.

Zastosowanie starych zbóż jest bardzo szerokie. Z większości z nich można wytworzyć kaszę, płatki, mąkę do wypieku

ekologicznego pieczywa. Z niektórych robi się kawę czy alkohole. „Większość z nich można wykorzystać, podobnie jak współczesne zboża, do przygotowania obiadu. Natomiast przykładowo kasza jaglana, która jest z prosa czy komosa ryżowa świetnie nadają się do deserów, dlatego, że mają lekko słodkawy posmak” – przyznaje dietetyk.

Jak podkreśliła, dodatkowo amarantus i komosa ryżowa, podobnie jak proso, są zbożami bezglutenowym. „Jest to na pewno składnik, który powinien znaleźć się w diecie osób np. z celiakią – są bezglutenowe, ale mają bardzo wysoką wartość odżywczą” – dodaje.

Ekspertka podkreśliła jednocześnie, że zawsze należy pamiętać, iż ważna jest różnorodność w wyborze produktów, bo tylko w ten sposób jesteśmy w stanie zapewnić organizmowi wszystkie potrzebne mu składniki odżywcze. „Nie mamy tak doskonałych produktów, które byłyby źródłem zupełnie wszystkich witamin i składników mineralnych” – zaznacza.

Źródło: NaukawPolsce.PAP.pl