

Katarzyna Ostrowska

# PRASTARE ZBOŻA CZYLI SAMOPSZA, PŁASKURKA, ORKISZ

Polscy producenci żywności coraz częściej sięgają po zapomniane odmiany roślin uprawnych.

Sprzyja temu wzrastająca z roku na rok moda na produkty niskoprzetworzone, ekologiczne. Stan pandemii SARS-COV-2 i przerwanie łańcuchów dostaw dodatkowo przyczynił się do zwrócenia uwagi konsumentów na rodzimą produkcję żywności dostępnej na rynku lokalnym.

Wszystko co stare jest naszym dziedzictwem i ponownie wraca do łask. Tak dzieje się również z pożywieniem, które dzięki bogatej i długiej historii ponownie zaczyna gościć na naszych stołach. Powrót do korzeni obok wegetarianizmu jest ogólnosiwiatowym trendem wpływającym na kształtowanie się produkcji oraz konsumpcji, również w Polsce.

Na sklepowych półkach możemy już spotkać zapomniane warzywa jak karczochy, topinambur, skorzonę, salsefię, brukiew, a jarmuż jest dostępny powszechnie nawet w dyskontach.

Pradawne ziarna również zaczynają pojawiać się w większej ilości produktów spożywczych przede wszystkim w sklepach internetowych, ale również w większych marketach czy sklepach oferujących żywność ekologiczną.

Mimo braku oficjalnej definicji pradawnych zbóż, uznaje się, że są to rośliny uprawiane przez stulecia w taki sam sposób i pozostałe niezmiennione do czasów obecnych. Dlatego też współczesna pszenica zwyczajna, która na przestrzeni lat była nieustannie krzyżowana w celu uzyskania odmian o wyższym plonowaniu, odporności na czynniki zewnętrzne oraz lepszej przydatności do przetwórstwa nie może być nazwana zbożem pradawnym.

Samopsza, pszenica płaskurka, pszenica orkisz należą do tego samego rodzaju tj. *Triticum*, z którego pochodzi dobrze nam znana pszenica zwyczajna (*Triticum aestivum L.*), choć dzięki ich niezmiennionej formie gatunki te są rozpoznawane powszechnie jako ziarna starożytnie.

W przeciwieństwie do pszenicy zwyczajnej pradawne ziarna pszenicy zanim zostaną zmielone na mąkę lub przetworzone na inne produkty muszą zostać pozbawione łusek. Niestety ziarna z łuskami mają wyższe koszty przetwarzania, dlatego też w czasach nowożytnych pszenica bezłuskowa prześcignęła uprawę

orkiszu, płaskurki i samopszy. Pomimo tego faktu pradawne ziarna są wysokowartościowymi gatunkami zbóż, a właśnie ze względu na obecność łusek, które otaczają ziarno są bardziej odporne na warunki klimatyczne oraz choroby i nie wymagają stosowania nawozów ani środków ochrony roślin jak gatunki pszenicy uprawiane przemysłowo.

Tradycje uprawy pradawnych ziaren wywodzą się z rejonu Żółtego Półksiężycza – pasa żyznych ziem, mających kształt wielkiego półksiężycza, ciągnącego się od Egiptu poprzez Palestynę i Syrię po Mezopotamię, choć występowały one również na terenie Kaukazu, Iranu, Azji Mniejszej, Afganistanu, czy w rejonie Bałkanów oraz Krymu.

W czasach teraźniejszych pradawne zboża zyskały popularność najpierw w Stanach Zjednoczonych dzięki modzie na dietę opartą na produktach roślinnych.

Żyjemy w globalnej wiosce tak więc trend zapoczątkowany w USA dotarł również do Europy Zachodniej najpierw Wielkiej Brytanii, Francji, Niemczech, Hiszpanii jak i Europy Wschodniej – również Litwy oraz Polski. Pradawne pszenice możemy spotkać w sklepach głównie w postaci ziaren, mąki, makaronu.

Pszenica samopsza (*Triticum monococcum L.*) – znana na świecie również jako einkorn (Niemcy) czy farro piccolo (Włochy) jest diploidem, czyli zawiera w swoim genomie podwójny zestaw chromosomów homologicznych, z 14 chromosomami, w porównaniu do 42 we współczesnej pszenicy.

Einkorn w języku niemieckim znaczy dosłownie pojedyncze ziarno. Rośnie dziko na terenach górzystych w północnej części Żyznego Półksiężycza, ale jest rozpowszechniona także na Bałkanach, w Jordanii w pobliżu Morza Martwego. Pszenica einkorn była jedną z pierwszych roślin udomowionych i uprawianych. Najwcześniejsze dowody udomowienia samopszy pochodzą z około 10 000 lat p.n.e. z południowej Turcji, choć zbieranie samopszy rozpoczęto już 30 000 lat temu. Pszenica samopsza znajdowała się w żołądku Ötziego czyli „człowieka lodu” żyjącego ponad 5300 lat p.n.e., którego zmumifikowane ciało znaleziono w południowym Tyrolu w 1991 roku. Sa-

mopsza jest pszenicą mało wydajną, ale w odróżnieniu od innych gatunków pszenicy potrafi przetrwać na ubogich w wodę i składniki odżywcze glebach.

Ziarno to ma wyższą zawartość białka niż współczesna pszenica i jest uważane za bardziej pożywne. Istnieją dowody, że obecne w samopszy białko gliadyna odznacza się mniejszą szkodliwością dla osób nadwrażliwych na gluten.

Samopszę można stosować jak każdą inną pszenicę: zmielić ją na mąkę do pieczenia lub spożywać jako ziarno w całości po usunięciu łuski. Mąkę z tego zboża można stosować zamiast mąki pełnoziarnistej w prawie każdej potrawie od wypieku chleba po ciasta czy gofry. Bogaty smak z orzechowym aromatem tego historycznego zboża jest ceniony w wielu wypiekach.

Innym z kolei ziarnem starożytnym jest pszenica płaskurka (*Triticum dicoccum*) znana pod nazwami emmer lub farro medio. Emmer to gatunek tetraploidalny (liczba chromosomów  $2n = 28$ ). Podobnie jak samopsza pochodzi z rejonu Żyznego Półksiężycza gdzie rośnie dziko do dziś. Uprawy płaskurki można spotkać na całym świecie, szczególnie w basenie Morza Śródziemnego, niemniej nie są one tak powszechne jak pszenicy zwyczajnej. Emmer jest uprawiany do dziś we włoskich Apeninach ze względu na jego wysoką zdolność do przystosowania się do trudnych warunków środowiskowych.

Płaskurka jest uważana za żywność prozdrowotną ze względu na wyższy w porównaniu z pszenicą zwyczajną poziom białka, błonnika oraz potencjał antyoksydacyjny. Jej zdolność do adaptacji do surowych warunków uprawy wykorzystuje się obecnie w produkcji ekologicznej, a tym samym do certyfikacji jako żywność ekologiczna.

Zastosowanie ziaren płaskurki jest podobne jak większości zbóż. Pszenica płaskurka sprzedawana jest w formie różnego rodzaju kasz, czyli ziarna pozbawionego łuski, polerowanego, więc bez otrębów, dzięki temu wymaga mniej czasu gotowania niż całe ziarno, w którym otręby są nienaruszone. Stanowi szczególnie dobrą alternatywę dla ryżu, jako dodatek do sałatek, czy zup ze względu na bogaty lekko orzechowy smak oraz elastyczną konsystencję po ugotowaniu.

Mąka z płaskurki może zastąpić mąkę z pszenicy zwyczajnej w większości wyrobów piekarniczych takich jak pieczywo, makarony, słodkie i słone wypieki. Obecnie na nowo odkrywana jest pełnia smaku pełnoziarnistego makaronu z płaskurki, czy chleba, a wiele restauracji, szczególnie w regionie północno-

zachodniej Toskanii serwuje dania z wykorzystaniem pszenicy płaskurki tradycyjnie uprawianej na tych ziemiach i zarejestrowanej w unijnym systemie chronionych oznaczeń geograficznych pod nazwą *Farro della Garfagnana* (ChOG).

Pszenica orkisz (*Triticum spelta* L.) popularnie zwana orkiszem lub szpelcem. Jest jedną z pszenic heksaploidalnych podobnie jak pszenica zwyczajna (liczba chromosomów  $6n = 42$ ). Spośród trzech pradawnych odmian pszenicy jej uprawa rozpoczęła się stosunkowo niedawno – około 8000 lat temu. W czasach prehistorycznych była uprawiana głównie na Bliskim Wschodzie, a obecnie przede wszystkim w krajach europejskich jak Belgia, Niemcy, Austria, Słowenia i północne części Włoch, także w Kanadzie i USA.

W porównaniu do samopszy i płaskurki orkisz jest bardziej wydajny w uprawach na obszarach nizinnych.

Pszenica orkisz cechuje się wyższą zawartością białka, tłuszczu (w tym nienasyconych kwasów tłuszczowych), błonnika pokarmowego oraz niższą wartością energetyczną w porównaniu do pszenicy zwyczajnej. To pradawne ziarno ma również łagodniejszy smak niż pszenica zwyczajna, jest nieco słodsze, z orzechowym posmakiem. Mąkę z pszenicy orkisz można używać w taki sam sposób, jak mąki z pszenicy zwyczajnej zarówno jako składnik mieszanki mąk do wypieku chleba czy innych wypieków. Płatki pszenne orkiszowe są szeroko stosowane w różnego rodzaju musli śniadaniowych, natomiast kasze z ziarna pszenicy orkisz stosuje się również jako składnik dań wytrawnych.

Warto dodać, że pochodząca z Jasieni czerkieska mąka orkiszowa została wpisana na Listę Produktów Tradycyjnych prowadzoną przez Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Jasień to miejscowość zlokalizowana w Polsce z długą historią, niegdyś nazywana Czerkiesy, gdzie ze względu na słabe gleby od wieków pielęgnowana jest tradycja uprawiania prastarej pszenicy orkisz, która ma niskie wymagania glebowe i nawozowe.

### Warto wiedzieć

- „Chleb pszenny orkiszowy”, „chleb pszenny z płaskurki”, „chleb pszenny z samopszy” – to taki, w którym mąka pszenna: orkiszowa, z płaskurki, z samopszy użyta do jego produkcji jest głównym składnikiem lub występuje w przewadze w stosunku do użytej mąki z pszenicy zwyczajnej. W przypadku, gdy „chleb pszenny orkiszowy” jest wytwarzany zarówno z mąki z pszenicy orkisz jak

i z pszenicy zwyczajnej to w jego nazwie lub w wykazie składników przy mące pszennej orkiszowej należy wskazać jej procentową zawartość w przeliczeniu na masę wyrobu gotowego, tj. chleba. Jeśli w chlebie pszennym przeważa mąka z pszenicy zwyczajnej a mąka pszenna orkiszowa lub inne produkty otrzymane z pszenicy orkisz stanowią niewielki dodatek to nazwa opisowa powinna właściwie charakteryzować taki wyrób i nie wprowadzać konsumenta w błąd co do użytych składników. W takim przypadku właściwą nazwą będzie np. „chleb pszenny z dodatkiem mąki pszennej orkiszowej”, „Chleb pszenny z mąką pszenną orkiszową”.

- Pszenica jak również produkty z niej otrzymane są składnikami alergennymi. Dlatego w wykazie składników pieczywa lub innych produktów zbożowych należy podać poprawnie nazwę użytego składnika alergennego z odniesieniem do rodzaju zboża, np. pszenicy. A zatem jeśli producent użył

mąkę orkiszową to w składzie ma podać „mąka **pszenna** orkiszowa”, „mąka z **pszenicy** orkisz” a nie „mąka **orkiszowa**”. Podkreśla się składnik alergenny czyli „**pszenicę**”. Fakultatywnie do określonego rodzaju zboża można dodać słowo „gluten”, np. mąka **pszenna** orkiszowa (zawiera gluten) lub mąka **pszenna** orkiszowa (gluten).

#### Źródła:

- „5,300 Years Ago, Ötzi the Iceman Died. Now We Know His Last Meal”. *Science & Innovation*. 2018-07-12. Retrieved 2019-07-31.
- Nadzwyczajna moc orkiszu – mgr inż. Paula Nagel
- Emmer (*Triticum dicoccon*) Production and Market Potential in Marginal Mountainous Areas of Turkey – autor Alessandra Giuliani, Alptekin Karagöz and Nusret Zencirci
- <https://ec.europa.eu/info/food-farming-fisheries/food-safety-and-quality/certification/quality-labels/geographical-indications-register/>
- <https://www.gov.pl/web/rolnictwo/lista-produktow-tradycyjnych12>



Źródło: pixabay.com

*Źródło: biuletyn „Wiedza i Jakość” nr 2 (67)/2022 str. 22-24*