

Zboże

A bundle of golden wheat stalks is positioned on the right side of the image, set against a background of light-colored wood with a visible grain pattern. The wheat stalks are ripe and have a warm, golden-brown hue.

**Powiatowa Stacja
Sanitarno – Epidemiologiczna
we Wrześni**

Klaudia Zbieranek

Zboże

Zboża, rośliny zbożowe to grupa roślin uprawnych z rodziny wiechlinowatych (traw).

Ich owoce są wykorzystywane do celów konsumpcyjnych, pastewnych i przemysłowych.

Zboża posiadają wysoką zawartość **skrobi**.

Zboże jest wykorzystywane w **młynarstwie, farmaceutyce, piwowarstwie, gorzelnictwie**.

Ze względu na sposób uprawy zboża można podzielić na:

- **jare** (np. owies, pszenica, kukurydza, proso, gryka),
- **ozime** (rzepak, żyto, jęczmień, pszenica).



Przykłady zboża

- Żyto,
- Jęczmień,
- Ryż,
- Sorgo,
- Pszenica,
- Proso,
- Owies,
- Komosa ryżowa,
- Pszenżyto,
- Gryka,
- Amarantus,
- Teff.



Żyto

- **Żyto** jest bogate w składniki mineralne: żelazo, fluor, sód.
- Ziarna zbóż wspomagają proces budowy tkanki mięśniowej, oczyszczają i odbudowują naczynia krwionośne.
- Żyto ma bardzo wyrazisty smak.
- Pieczywo pełnoziarniste z żyta na zakwasie, wspomaga leczenie miażdżycy.



Jęczmień

- **Jęczmień** należy do najstarszych zbóż na świecie.
- Pełne ziarna stosuje się jako podstawowe surowce do produkcji piwa i kasz.
- Jęczmień korzystnie wpływa na śledzionę, trzustkę, żołądek i jelita.
- Zawiera duże ilości wit. PP.
- Wzmacnia układ nerwowy i serce, obniża poziom cholesterolu, jest doskonałym lekiem przeciwnowotworowym i przeciwwirusowym.



Kukurydza

- **Kukurydza** pochodzi z Meksyku,
- Kukurydza nie występuje w formie dzikiej.
- Największymi producentami zboża są USA, Chiny i Brazylia.
- Ziarna kukurydzy nie zawierają glutenu, ale są źródłem selenu, potasu, witaminy A i błonnika.
- Ziarna kukurydzy w formie naparu są stosowane przy problemach z układem moczowym, wysokiego ciśnienia, obrzęków, kamieni w nerkach lub pęcherzyka żółciowego.



Ryż

- **Ryż** stanowi podstawowy pokarm w krajach Dalekiego Wschodu.
- Jest lekkostrawny, wzmacnia śledzionę, żołądek i jelita, oczyszcza organizm z toksyn i nie powoduje uczuleń.
- Ryż zalecany jest w chorobach reumatycznych, obniża poziom cukru we krwi oraz wzmacnia układ nerwowy.



Sorgo

- **Sorgo** pochodzi z Afryki.
- Spożywając potrawy sporządzone z sorgo, dostarcza się sporą porcję wapnia, żelaza, magnezu, fosforu, potasu oraz błonnika.
- Posiada wiele korzyści antynowotworowych, przyspiesza wydalanie toksyn z organizmu, wspomaga pracę przewodu pokarmowego.



Pszenica

- **Pszenica** jest podstawowym zbożem uprawianym w Polsce.
- Wyróżnia się około 20 gatunków pszenicy.
- Ziarna zbóż pszenicy mają zdolność oczyszczania i wzmacniania pracy wątroby.
- Pszenica działa leczniczo przy bezsenności.
- Stymuluje wzrost i masę ciała.
- Kiełki pszenicy pszenicy, które zawierają wiele soli mineralnych oraz stanowią bogactwo witaminy E.



Proso

- Wyróżnia się około 500 gatunków prosa.
- **Proso** to bogate źródło wielu składników i witaminę E i B. Jest też źródłem łatwo przyswajalnego białka. W skład prosa wchodzi wiele składników mineralnych: cynk, magnez, żelazo, mangan, fosfor, krzemionkę.
- Nadaje cerze promienny wygląd, pozytywnie wpływa na wygląd włosów i paznokci.



Owies

- **Owies** należy do młodych roślin uprawnych.
- Owies posiada dużą zawartość białka i tłuszczu, żelaza i witamin z grupy B.
- Ma działanie wzmacniające organizm, zapewnia siłę fizyczną i energię życiową.
- Polecany jest też przy niedoczynności tarczycy, doskonale obniżają poziom cholesterolu.



Komosa ryżowa

- **Komosa ryżowa** była uważana przez Inków za matkę zbóż.
- Jest niskokaloryczna, zawiera dużo białka i niewiele tłuszczu.
- Wzmacnia organizm i nerki, zawiera więcej wapnia niż mleko.
- Jest również dobrym źródłem żelaza, fosforu, witamin z grupy B i witaminy E.
- Dzięki swoim składnikom odżywczym stanowi bardzo dobrą alternatywę dla produktów mięsnych.



Pszenżyto

- **Pszenżyto** to mieszaniec pszenicy i żyta.
- Zawiera mało włókna, mało tłuszczu, a dużo węglowodanów.
- Zawiera białko, sód, cynk, miedź, mangan, selen.



Gryka

- **Gryka** zawiera aminokwasy, witaminy B (B₁, B₂, B₃ i B₆) i witaminę E, magnez.
- Pomaga przy nadciśnieniu, cukrzycy, obniża cholesterol.



Amarantus

- **Amarantus** uprawiany był już około 5 tysięcy lat temu, wywodzi się z Indii, gdzie uważany był za roślinę świętą.
- Zawiera bardzo dużo aminokwasów oraz witaminy A, E, B i C.
- Ma właściwości antybakteryjne i antywirusowe.
- Zmniejsza ryzyko chorób układu serca i krążenia.



Teff

- **Teff**, inaczej **miłka abisyńska** lub trawa abisyńska to zboże, w Etiopii uchodzi za cenną rezerwę na czas głodu, którą można przechowywać przez wiele lat, gdyż teff jest bardzo trwałe.
- Jest to zboże bezglutenowe.
- Jest źródłem kwasu foliowego, wapnia, magnezu, fosforu, sodu.
- Wspiera kości, chroni wątrobę, zapobiega miażdżycy.



Młynarstwo

Młynarstwo to przerób ziarna zbóż na mąkę, kaszę, makarony i inne produkty spożywcze w zakładach młynarskich (młyny zbożowe, kaszarnie).

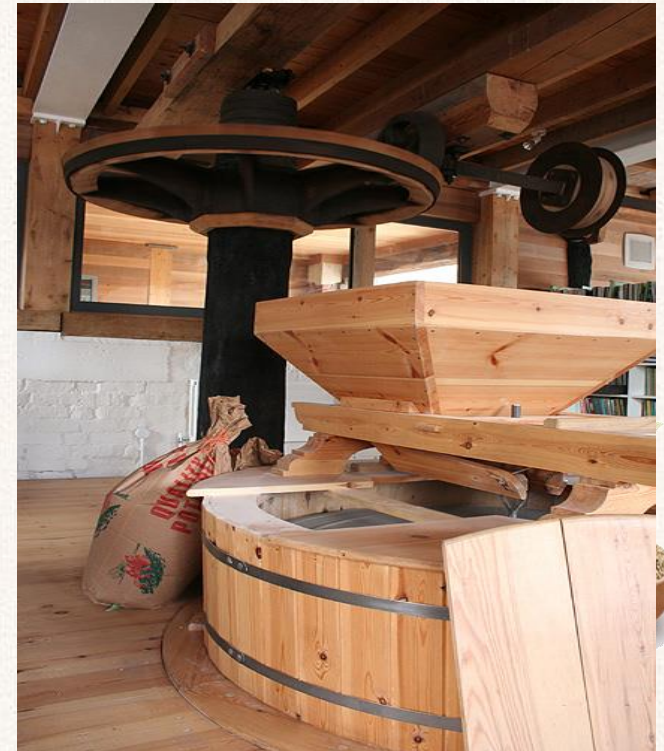
Młynarz to osoba, która pracuje w młynie. Przerabia ziarna zbóż na mąkę.

Młyn to budynek, w którym ziarno zbóż jest rozdrabniane i produkuje się mąkę.





Młyn



Przykłady produktów zbożowych

- Mąka,
- Kasza,
- Oleje,
- Syropy,
- Płatki,
- Popcorn,
- Otręby,



Piekarnictwo / Piekarstwo

Piekarstwo (piekarnictwo) to działalność polegająca na wytwarzaniu pieczywa - chleb, bułki, rogalce oraz inne produkty piekarskie.

Piekarz to osoba, która wyrabia ciasto na pieczywo i je piecze.

Piekarnia to budynek, w którym produkowane jest pieczywo.



Pieczyno

Pieczyno to wyroby wypiekane z mąki, wody i soli w połączeniu z różnymi dodatkami.

pieczyno żytnie



Wypiekane z ciemnej lub jasnej mąki żytniej, np. chleb żytni, pumpernikiel.

pieczyno pszenne



Przygotowywane z mąki pszennej, np. chleb pszenny, graham, kajzerki, rogame.

pieczyno mieszane



Wyrabiane z mąki pszennej i żytniej, np. chleb pszenno-żytni.



Jak powstaje chleb?



1
Wiosną i jesienią
sieje się ziarna
zboż.



2
Z ziaren wyrasta
zboże, które latem
ścina się w czasie
żniw.



3
Zboże młóci się,
żeby wydobyć
ziarna z kłosów.



4
Ze zmielonych
w młynie ziaren
zboż powstaje
mąka.





5 W piekarni z mąki i innych składników przygotowuje się ciasto na chleb.

6 Z ciasta wyrabia się bochny chleba, bułki i inne rodzaje pieczywa.

7 Uformowane ciasto wkłada się do pieca i wypieka.

8 Gotowe pieczywo trafia do sklepów, a potem na nasze stoły.



Wartości odżywcze

Zboża to także cenne źródło składników odżywczych:

- **witamin z grupy B** – wspierających układ nerwowy i metabolizm energetyczny,
- **wapnia, magnezu i fosforu** – które biorą udział w budowie kości, odpowiadają za funkcje układu mięśniowego, a także za prawidłowe reakcje na stres,
- **potasu** – który kontroluje gospodarkę wodno-elektrolitową organizmu, aktywuje wiele enzymów i bierze udział w metabolizmie węglowodanów oraz białek.
- **selenu i cynku** – wspierających funkcje układu odpornościowego,
- **żelaza** – ważne dla procesów krwiotwórczych,

Zboża zawierają błonnik, który korzystnie wpływa na pracę układu pokarmowego



Błonnik

- wspiera procesy trawienne,
- pobudza wzrost mikroflory jelitowej,
- wpływa na przesuwanie się treści pokarmowej oraz ułatwia wypróżnianie,
- zapobiega chorobom układu krążenia,
- może uchronić przed chorobami nowotworowymi,
- hamuje wchłanianie ciężkich metali i toksyn,
- obniża poziom cukru we krwi, chroni przed cukrzycą,
- zmniejsza wchłanianie cholesterolu,



Gluten

Gluten to białko występujące w pszenicy, życie, pszenżycie, jęczmieniu.

Znajduje się w pieczywie, makaronach, niektórych kaszach, ale także w wielu innych przetworzonych produktach spożywczych.

Dzięki glutenowi wypieki uzyskują pożądaną konsystencję i smak.

Gluten jest dobrze tolerowany przez większość populacji.

Jednak u niektórych może wywoływać niepożądane reakcje organizmu.

Tym właśnie osobom zaleca się stosowanie diety bezglutenowej.



Gluten

Produkty zawierające gluten to:

- pieczywo,
- makarony,
- otręby i kielki wymienionych zbóż,
- niektóre kasze (np. mannie, bulgur, kuskus, pęczak, perłowej, mazurskiej),
- ciasta, ciastka, słone przekąski i inne wypieki,
- piwo, kawa zbożowa, czekolada,
- płatki śniadaniowe, jogurty, parówki, chipsy,
- wędliny, wyroby garmazeryjne,
- majonez, musztarda, marynaty,
- warzywa w puszkach,
- mieszanki przypraw, kostki bulionowe.



Gluten

Produkty pozbawione glutenu - gluten free:

- proso (robi się z niego kaszę jaglaną),
- fasola i inne rośliny strączkowe,
- amarantus (szarłat),
- quinoa (komosa ryżowa),
- canihua (kaniwa),
- ryż,
- kukurydza,
- gryka,
- teff,
- maniok,
- sago,
- sorgo,
- ziemniaki.



ŚWIATOWY
DZIEŃ CHLEBA
16 PAŹDZIERNIKA

