

Obilniny našich predkov

V minulosti bežne využívané, dnes už tiež nie sú zriedkavosťou. Stretávame sa s nimi v obchode so zdravou výživou. Čo ale viete o alternatívnych obilninách a o ich zdravotných benefitoch? Ľudia, ktorí sa zdravou výživou zaoberajú, ich kúzlo už objavili, naši predkovia ich v kuchyni používali, teraz ste na rade vy. Predstavujeme vám **špaldu, kamut a pohánku**.

Špalda je prastarý druh pšenice, ktorá neprešla procesom hybridizácie ani genetických úprav. História špaldy siaha až 9000 rokov dozadu. Bola zrnom Alamánov, západogermánskych kmeňov, ktorí žili na území dnešného Nemecka. V tejto oblasti bola považovaná za hlavnú obilnú plodinu. Jej pestovanie siahalo na juh Nemecka a do Švajčiarska. Špalda má vyšší obsah bielkovín, takmer 17 %. Tuk (2,5%), ktorý obsahuje, má priaznivé zloženie mastných kyselín, najmä kvôli vysokému podielu nenasýtených mastných kyselín.



Špalda má obsah stráviteľného škrobu takmer toľký ako pšenica, no podstatne nižší obsah jednoduchých cukrov. Obsahuje pomerne vysoký podiel lepku, 35 až 54 %, preto má skvelé pekárenské vlastnosti. Zrno špaldy má vyšší obsah minerálnych látok, vitamínov a esenciálnych aminokyselín ako pšenica. Špalda je známa svojou ľahkou stráviteľnosťou a príjemnou orieškovou chuťou. Vlákna špaldy má jemnú štruktúru, je veľmi dobre znášaná, podporuje trávenie a črevnú peristaltiku. Je výborným zdrojom vitamínov skupiny B, predovšetkým tiamínu (B1), riboflavínu (B2) a tiež niacínu (B3). Z minerálnych látok je významný obsah vápnika, fosforu, draslíka a stopové množstvo zinku, selénu, železa a medi.

Kamut, rovnako ako špalda, patrí k pôvodným druhom pšenice. Je chránený proti kríženiu a inému zneužitiu registrovanou značkou. Má vyšší obsah živín ako pšenica - obsahuje o 20 až 40 % viac bielkovín a má mimoriadne vysoký obsah selénu. Selén má v tele veľmi dôležitú úlohu, a to antioxidant, ktorá je dôležitá najmä pre kardiovaskulárny systém. Obsahuje tiež veľké množstvo nenasýtených mastných kyselín, zinok a horčík. Má výbornú prirodzene sladkú chuť.

Pohánka - jej historickou pravlastťou sú Himaláje a do Európy sa dostala až v časoch nájazdov Tatarov. Archeologické nálezy na území Slovenska poukazujú na začiatok pestovania pohánky na obdobie 12. a 13. storočia n.l.. Pohánka bola v prevažnej miere potravinou chudobnej vrstvy obyvateľstva. Na Slovensku sa pestovanie pohánky vplyvom uhorského panstva rozšírilo prakticky na celé územie, najmä však do horských a podhorských oblastí. V 16. storočí bola u nás dokonca najobľúbenejšou potravinou. Potom začalo jej pestovanie ustupovať a tento trend pokračoval aj v 20. storočí. Pohánka obsahuje ľahko stráviteľné bielkoviny, minerálne látky ako vápnik, železo, fosfor, zinok, horčík, draslík, meď a mangán. Okrem toho je tiež bohatá aj na vitamín B a cholín, ktorý pomáha pri odbúravaní nahromadeného tuku v pečeni a regeneruje pečenevé bunky po poškodení chorobami a alkoholom.

