**Zbożowy zawrót głowy**

**Moda lubi powracać – również ta kulinarna! Amarantus, komosa ryżowa, kamut to tylko nieliczne przykłady na to, że lubimy wracać do przeszłości. Dziś starożytne odmiany zbóż przeżywają swój renesans i ponownie pojawiają się na naszych talerzach. Co odróżnia je od popularnych gatunków ? Czy warto dodawać je do codziennych posiłków?**

*Jak podkreśla* ***Katarzyna Zadka****, ekspert programu edukacyjnego marki WINIARY „Żyj smacznie*

*i zdrowo” – „Produkty zbożowe to doskonałe źródło węglowodanów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. To właśnie z nich czerpiemy energię na cały dzień i mamy siłę mierzyć się z zadaniami w pracy czy w szkolę. W ich wnętrzu skrywa się również bogactwo składników mineralnych oraz witamin z grupy B - odpowiedzialnych głównie za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, dobry nastrój i naszą sprawność intelektualną”.*

*Dziś na szeroką skalę uprawiane są takie zboża jak pszenica zwyczajna, pszenżyto, jęczmień, żyto, owies i mieszanki tych zbóż. To z nich wytwarza się najwięcej produktów zbożowych w Polsce. Choć na przestrzeni lat zdominowały one światowy rynek rolny, dziś swój renesans przeżywają także starożytne odmiany i gatunki zbóż. Do łask wraca amarantus, komosa ryżowa czy kamut. Co je wyróżnia na tle przemysłowo uprawianych odmian? Przede wszystkim forma uprawy, która zazwyczaj jest ekologiczna. Ponadto są one bogate w składniki mineralne i odżywcze. Zatem poznajmy je bliżej [1],[2]:*

*- Orkisz, czyli dokładnie pszenica orkisz, to jeden z najstarszych gatunków pszenicy. Ziarna orkiszu są źródłem cennych składników mineralnych takich jak cynk, potas, wapń, żelazo oraz witamin z grupy B i PP. Regularne spożywanie orkiszu korzystnie wpływa na układ krążenia oraz obniża poziom cholesterolu we krwi.*

*- Farro, czyli pszenica płaskurka. To kolejny starożytny gatunek pszenicy, który ponownie wraca do łask. W jej składzie znajdziemy cenne składniki mineralne i witaminy, w szczególności te z grupy B.*

*Z ziaren płaskurki wytwarzana jest kasza, mąka, a z niej np. ekologiczne pieczywo.*

*- Kamut, inaczej pszenica Khorsan, czyli najstarszy gatunek pszenicy. Ceniona za swój słodki, lekko orzechowy smak. Zboże to świetnie sprawdza się w wypiekach oraz jako dodatek do sałatek i sosów.*

*- Amarantus, inaczej szarłat, jest produktem bezglutenowym, dlatego sprawdzi się w diecie osób nietolerujących glutenu. Ponadto stanowi ważne źródło łatwo przyswajalnego białka oraz błonnika. Nasiona amarantusa są bogate w biopierwiastki tj. wapń, fosfor, potas, magnez, kobalt, jod i żelazo, którego zawierają więcej niż nasiona roślin strączkowych, a nawet mięso. Pamiętajmy jednak aby wspierać przyswajalność żelaza zawartego w roślinach przez dodatek składników bogatych w witaminę C.*

*- Proso, przetwarzane najczęściej na mąkę lub kaszę jaglaną. Ma w swoim składzie witaminy z grupy B i E oraz potas, wapń, magnez. Proso korzystnie wpływa na żołądek, śledzionę*

*i wzmacnia nerki.*

*- Quinoa, znana bardziej jako komosa ryżowa. Wyróżnia się na tle innych zbóż między innymi zawartością aż 9 niezbędnych aminokwasów, pozytywnie wpływa na naszą odporność i ogólne samopoczucie. Ponadto komosa ryżowa zawiera witaminy z grupy B, fosfor, żelazo i wapń.*

Owsiane, orkiszowe, ryżowe…

Jeśli mleko, to tylko od krowy? Niekoniecznie! Dziś na sklepowych półkach bez problemu znajdziemy roślinne zamienniki, które potocznie nazywane mlekiem, stanowią tak jak mleko krowie źródło witamin i składników mineralnych np. dla osób na diecie wegańskiej. Wśród wielu typów tego roślinnego napoju, można wymienić np. orkiszowe, owsiane, ryżowe czy powstałe z komosy ryżowej. Takie mleka są dobrym rozwiązaniem nie tylko dla wegan - dzięki nieobecności laktozy w składzie, stanowią świetne rozwiązanie dla osób nietolerujących tego cukru. Z łatwością też przygotujemy je samodzielnie w domu, wystarczy np. zmielone płatki owsiane zalać ciepłą wodą, odstawić na około pół godziny i następnie odsączyć.

[1] <http://www.phie.pl/pdf/phe-2016/phe-2016-1-029.pdf> [dostęp 18.04.2017r.]

[1] K.Ratusz, M.Wirkowska, *Charakterystyka nasion i lipidów amarantusa, s.29*