

# Prastare zboże Orkisz

**Orkisz, zboże w starożytności i średniowieczu bardzo popularne, będące absolutnie niezbędnym, podstawowym elementem diety, dziś jest niestety rzadko uprawiane. W dwiętnastym wieku orkisz został ostatecznie wyparty przez coraz intensywniej uprawianą, dającą większe plony pszenicę. Oba zboża należą zresztą do tego samego rodzaju (łac.: Triticum), obejmującego różne gatunki pszenicy. Inna, często używana nazwa orkiszu – szpelc – pochodzi od łacińskiej nazwy tego zboża (Triticum spelta). Orkisz uprawiany był już w starożytnym Egipcie i na Bliskim Wschodzie, wspominają o nim teksty biblijne. W Europie zboże to znali i uprawiali Germanie. Cenione było także przez Rzymian jako pokarm dający zdrowie, siłę i sprawność fizyczną. Ze względu na swoje wszechstronne właściwości orkisz wychwalany był przez średniowieczną niemiecką mistyczkę, uczoną i uzdrowicielkę z dwunastego wieku, Hildegardę z Bingen. Za najważniejszy filar medycyny uznawała ona właściwą dietę, której podstawą był właśnie orkisz.**



Coraz mniejsze zainteresowanie orkiszem spowodowała masowa produkcja pszenicy, zwłaszcza tej zwyczajnej (triticum vulgare). W dobie uprzemysłowienia istotna stała się skala produkcji i jakość ustąpiła ilości. Dla orkiszu jako gatunku było to korzystne, z tego względu, że zapomniany, oparł się zabiegom „uszlachetniającym”, mającym na celu ulepszenie jego zbieralności przez zmianę struktury genetycznej. Orkisz jest więc prastarym zbożem, które zachowało swoją pierwotną formę, ponieważ w odróżnieniu od innych zbóż nie poddawano go krzyżowaniu i modyfikacjom genetycznym. Mówimy tutaj wyłącznie o kilku najczystszych odmianach, bez domieszek, ponieważ wiele odmian orkiszu jest nim tylko z nazwy, próbowano go bowiem łączyć w różnych proporcjach z pszenicą w celu zwiększenia jego wydajności.

Orkisz jest jednym z najmniej wymagających zbóż, dającym się dobrze uprawiać na ubogich, kamienistych glebach aż do wysokości 1500 m n.p.m. Jest odporny na warunki atmosferyczne i choroby, z tego też powodu nie wymaga stosowania nawozów ani środków ochrony roślin. Te zalety sprawiły, że pomimo wypierania przez wysokowydajną pszenicę, orkisz zachował się do dnia dzisiejszego, w zasadzie w niezmienionej formie na niektórych terenach wysokogórskich, na przykład w niszach alpejskich. Nic więc dziwnego, że obecne zainteresowanie orkiszem, nadającym się idealnie dla upraw ekologicznych, jest tak duże. Badania nad jego właściwościami oraz rozwój nowych odmian mają swoją genezę w Szwajcarii. Dzięki nim, wiemy już dziś, że w porównaniu z innymi zbożami orkisz posiada optymalną zawartość jakościową i ilościową wszystkich składników: wysokowartościowego białka (o innej strukturze niż pszenica), węglowodanów, nienasyconych kwasów tłuszczowych, soli mineralnych, pierwiastków śladowych (żelazo, magnez, fosfor, wapń, potas) i witamin (B1, B2, B6, E, PP). Ponadto orkisz zawiera w swoim składzie 62 proc. skrobi, 11,6 proc. białka, 8,8 proc. błonnika, 2,7 proc. tłuszczu i 2 proc. składników mineralnych. Obok dużej ilości białka zawierającego wszystkie istotne dla człowieka aminokwasy, szczególnie ważne są w orkisz przyjazne dla serca i układu krążenia nienasycone kwasy tłuszczowe. Zawiera też więcej składników mineralnych i witamin niż jakiegokolwiek inne pszeniczne ziarno.

Badania naukowe wykazały, że orkisz zawiera też rodanid (thio-

cyanat), w ilościach nie występujących w innych produktach. Rodanid jest substancją biologicznie czynną, będącą naturalnym antybiotykiem, występującym w ślinie, krwi oraz mleku kobiecym. Chroni on dzieci karmione piersią przed zakażeniami i bierze udział w kształtowaniu naszego systemu odpornościowego. Właśnie dzięki wysokiej zawartości tego składnika orkisz zapobiega powstawaniu w organizmie człowieka komórek nowotworowych, działa antyalergicznym, przeciwzapalnym, wzmacnia serce i system nerwowy, podnosi witalność, zmniejsza poziom cholesterolu we krwi, zapewnia lepszą budowę tkanki mięśniowej, wpływa na poprawienie nastroju.

Praktyka terapeutów zalecających spożywanie orkisz potwierdza, że systematyczne stosowanie diety orkiszowej regeneruje cały organizm. Jego zdrowotne właściwości sprawdzają się w leczeniu i profilaktyce wielu chorób i przynoszą ratunek w sytuacjach, wydawałoby się, bez wyjścia. Regularne spożywanie produktów z orkisz lub z jego dodatkiem zalecane jest w szczególności w takich chorobach i dolegliwościach jak:

- spadek odporności i wydolności organizmu
- nowotwory
- reumatyzm, dna moczanowa
- alergie
- choroby serca i układu krążenia (nadciśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, profilaktyka zawału serca, udaru)
- podwyższony poziom cholesterolu we krwi
- schorzenia żołądkowo-jelitowe (wrzodziejące zapalenie jelit, choroba Leśniowskiego-Crohna, zespół jelita drażliwego), biegunki, zaparcia.



## HABERMUS

Na pierwszy posiłek w ciągu dnia polecane jest szczególnie danie z ciepłego orkisz w formie tak zwanego habermusu. Jest to potrawa o wielowiekowej tradycji, przepisy na nią znaleźć można w dziełach św. Hildegardy. Taki poranny habermus wpływa kojąco na żołądek, zwłaszcza w przypadku nadkwasoty i stanów zapalnych.

**Składniki dla 2 osób:** ½ filiżanki łamanych ziaren orkisz, 2 filiżanki wody, 1 pokrojone jabłko, miód wedle uznania (do smaku), szczypta galgantu i bertramu (przyprawy polecane przez św. Hildegardę), szczypta cynamonu, płatki migdałów, rodzynki, nasiona babki płesznik

### Przygotowanie:

Orkisz zalać wodą, ciągle mieszając doprowadzić do wrzenia. Dodać miód i dalej gotować przez 5–10 minut. Jabłka i rodzynki dodać w ostatnich 4 minutach. Gotową potrawę posypać migdałami i nasionami babki płesznik (1 łyżeczka na osobę). Doprawić do smaku. Według uznania można wmieszać jedną do trzech łyżek stołowych ugotowanych na miękko całych ziaren orkisz.

Uwaga dla diabetyków: dodanie całych ziaren jest wręcz wskazane. Należy też zwiększyć ilość cynamonu.

Habermus można sporządzić z całych ziaren orkisz, z gryziku orkiszowego czy płatków orkiszowych, dopasowując czas gotowania do wybranego produktu (zmieni się wówczas czas dodawania poszczególnych składników).

## HERBATNIKI

**Składniki:** 45 g gałki muszkatołowej w proszku, 45 g cynamonu w proszku, 10 g goździków w proszku, 1,5 kg mąki orkiszowej,



- kamica nerkowa i pęcherzyka żółciowego
- celiakia
- cukrzyca
- osłabienie organizmu po długotrwałym stosowaniu leków.

Orkisz wskazany jest również dla chorych po zawale serca oraz w okresie pooperacyjnym. Jest znakomitym pożywieniem dla wcześniaków, chorowitych niemowląt, pacjentów poddawanych intensywnej opiece medycznej oraz ludzi starych. Można go używać jako produktu zastępującego mleko w alergii na białka mleka. Dieta orkiszowa powoduje spadek poziomu cholesterolu we krwi. Ziarno zapobiega kamicy żółciowej, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę, dlatego chorzy na cukrzycę mogą jej stosować mniej (po konsultacji z lekarzem).

Obecnie orkisz jest dostępny w różnych postaciach: ziarna (kaszy), gryśniku, mąki, otrębów, makaronu, płatków. Odpowiednio preparowany może też zastępować ryż. Z orkiszu wytwarza się też kawę, która ułatwia trawienie. Zresztą wszelkie produkty orkiszowe sprzyjają dobremu trawieniu i pomagają utrzymać w zdrowiu żołądek i jelita. Przy trawieniu normalnym i ze skłonnością do zaparcia zaleca się produkty pełnoziarniste – chleb pełnoziarnisty, kasza, gryśnik, nasiona orkiszowe. W przypadku biegunki należy spożywać produkty z białej mąki orkiszowej – biały chleb, makaron, zupy zaprawiane białą mąką.

W celach zdrowotnych wykorzystuje się również plewę orkiszową. Wypełnia się nią poduszki, kołdry, materace. Łagodzi ona napięcie mięśniowe, zapobiega powstawaniu odleżyn i odparzeń, ułatwia zasypianie.

*Oprac. Bohdan Waydyk*

300 g cukru trzcinowego, 4 żółtka, 2 całe jajka, 375–500 g masła, 300 g mielonych, słodkich migdałów, sól, woda lub mleko

#### **Przygotowanie:**

Mąkę wysypać na stolnicę, dodać miękkie masło w kawałkach. Dodać wszystkie składniki i wszystko razem szybko zagnieść, odstawić w zimne miejsce. Po 30 minutach ciasto rozwałkować na grubość ok. 2–3 mm i wykroić placuszki. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia piec w temperaturze ok. 180°C przez 20–25 minut.

### **SAŁATKA Z ORKISZEM**

#### **Składniki:**

pół sałaty lodowej, 50 g suszonych pomidorów, 2 świeże pomidory, mała mozzarella, 150 g orkisz

**Sos:** 2 łyżki oliwy z oliwek, łyżka octu balsamicznego, łyżka syropu malinowego, sól, 3 ząbki czosnku

**Przygotowanie:** składniki sosu zmieszać, doprawić do smaku. Sałatę, świeże pomidory i mozzarellę pokroić we wstążki, dodać suszone pomidory. Składniki wymieszać i na końcu dodać wcześniej ugotowany i ostudzony orkisz. Przed podaniem skropić wcześniej przygotowanym sosem.

### **ZUPA Z ORKISZU**

#### **Składniki** (porcja dla 2 osób):

100 g orkisz, ½ l wywaru warzywnego, 1 łyżka masła, 1 cebula, 2 marchewki, 1 łodyga selera, 1 mały koper włoski, sól, biały pieprz, szczypta gałki muszkatołowej, sok cytrynowy, mus jabłkowy, 100 ml słodkiej śmietany, ½ pęczka mięty

#### **Przygotowanie:**

Orkisz opłukać bieżącą wodą, starannie osączyć i włożyć do salaterki. Zalać rosółem i pozostawić na noc. W garnku rozpuścić masło, zeszklić obraną i posiekaną cebulę.

Marchew, seler i koper włoski oczyścić, obrać i pokroić w słupki lub kostkę. Dodać do cebuli i podsmażyć. Zalać rosółem z orkiszem. Przyprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową, sokiem cytrynowym i musiem jabłkowym. Gotować na małym ogniu 20–30 minut, zaciągnąć śmietaną. Przed podaniem posypać świeżo posiekaną miętą.

### **MUFINKI ORKISZOWE**

Te łatwe w przyrządzeniu babeczki polecane są osobom z podwyższonym poziomem cukru we krwi oraz z podwyższonym cholesterolem, które powinny się wystrzegać wszelkich słodkich wypieków.

Mufinki przygotowane według podanego niżej przepisu nie tylko im nie zaszkodzą, ale dzięki zawartości orkiszu pomogą obniżyć podwyższone wartości cukru i cholesterolu.

**Składniki:** 150 g mąki orkiszowej, 50 g cukru trzcinowego, 15 g proszku do pieczenia, ½ łyżeczki soli, 300 ml chudego mleka, 3 jajka, 1 łyżka oleju słonecznikowego tłoczonego na zimno, rodzynki, migdały  
Uwaga dla diabetyków: cukier trzcinowy można zastąpić małą ilością cukru owocowego (fruktozy). Natomiast przy podwyższonym poziomie cholesterolu poleca się zastosowanie samych białek zamiast całych jajek.

#### **Przygotowanie:**

Piekarnik rozgrzać do 225°C, w tym czasie dokładnie wymieszać wszystkie suche składniki, dodać mleko, jajka i olej, wyrobić ciasto, nakładać odpowiednie porcje ciasta do małych foremek (na babeczki). Foremki wstawić do rozgrzanego piekarnika i piec ok. 20 min.