

## **Ζέα για εύπεπτο και εύγευστο ψωμί και με μεγάλη διατροφική αξία.**

/ [Γενικά Θέματα](#)



της Αγγελικής Μήλιου, βιολόγου, [medlabnews.gr](http://medlabnews.gr)

Μία ξεχασμένη εδώ και δεκαετίες καλλιέργεια επιστρέφει δυναμικά στο προσκήνιο. Ο λόγος για το δίκοκκο σιτάρι ή ευρέως γνωστό ως ζέα, ένα σιτηρό, που μπορεί να αξιοποιήσει εγκαταλελειμμένες ορεινές και ημιορεινές περιοχές με ελάχιστο κόστος παραγωγής, προσφέροντας ένα ικανοποιητικό συμπλήρωμα στο οικογενειακό εισόδημα.

Η Ζέα (*Triticum dicoccum*) είναι ένα από τα αρχαιότερα δημητριακά που είναι γνωστά στον άνθρωπο. Αναφέρεται και ως Ζειά και ορισμένες φορές συγχέεται με το γερμανικό Dinkel ή τη σίκαλη. Κάποιοι τη μπερδεύουν ακόμα και με το καλαμπόκι, αφού η λέξη ZEA (*Zea mais*) είναι η επιστημονική ονομασία του αραβόσιτου.



## Ιστορική αναδρομή

Τον τελευταίο καιρό έχουν γραφεί διάφορες εκδοχές για το αν οι αρχαίοι έτρωγαν ζέα ή αν το είχαν μόνο για τα ζώα.

Για χιλιάδες χρόνια παρέμενε το κυριότερο δημητριακό της Μέσης Ανατολής και της Βόρειας Αφρικής. Μετέπειτα αντικαταστάθηκε από το *Triticum turgidum* (Durum) το οποίο πιθανά να δημιουργήθηκε από το *Triticum dicoccum* με μετάλλαξη. Οι αγρότες προτίμησαν το νέο αυτό δημητριακό λόγω του ότι ο σπόρος αποχωριζόταν από το φλοιό με μεγαλύτερη ευκολία. Το δημητριακό *Triticum dicoccum* ή αλλιώς Emmer ή aja όπως ονομάζεται στην Αφρική, έφτασε στην Αιθιοπία πριν από 5.000 ή και περισσότερα χρόνια και έχει επιζήσει μέχρι τις μέρες μας. (Έχει επιζήσει επίσης σε μικρής κλίμακας παραγωγή και στην πάλαι ποτέ Γιουγκοσλαβία, Ινδία, Τουρκία, Γερμανία (Βαυαρία), Γαλλία και αλλού (σύμφωνα με τον J. Harlan)).

Αναφορά στην καλλιέργεια αυτού του δημητριακού στην Λακωνική πεδιάδα κάνει και ο Όμηρος λέγοντας: “πυροί τε ζειαί τ’ ήδ’ εύρυφανές κρί λευκόν”. Αλλά και στην Παλαιά Διαθήκη γίνεται αναφορά “31 Εκτυπήθησαν δέ το λινάριον και η κρίθη διότι η κρίθη ήτο σταχυωμένη, και το λινάριον καλαμωμένον 32 ο σίτος όμως και η ζέα δεν εκτυπήθησαν, διότι ήσαν όψιμα”. [Έξοδος 9: 31, 32]. Από βρίζα (όλυρα στο αρχαίο κείμενο) παρασκευαζόταν ψωμί, σε μέρες πείνας, καθώς ήταν είδος σιτηρού δεύτερης σειράς. Αυτό συνέβη κατά την έβδομη πληγή της Αιγύπτου. [Ησαΐας 28:25]

Χρησίμευε και ως τροφή των αλόγων, όταν ακόμα δεν είχε ωριμάσει. Μπορεί την ζέα να την χρησιμοποιούσαν ως τροφή για τα άλογα, αλλά για τους Ρωμαίους ήταν τροφή εκστρατείας. Κατά την Ομηρική εποχή πιθανολογείται ότι η Ζέα χρησιμοποιείτο ως ζωοτροφή. Ο Ηρόδοτος (5ος αι. π.Χ.) αναφέρει ότι οι Αιγύπτιοι παρασκεύαζαν ψωμί αποκλειστικά από ζέα και περιφρονούσαν το σιτάρι και το κριθάρι. Ο θεόφραστος (4ος αι. π.Χ.) διακρίνει σαφώς τη ζέα από την όλυρα,

χαρακτηρίζοντας την πρώτη ως το πλέον αποδοτικότερο μεταξύ πολλών άλλων δημητριακών.

Σύμφωνα, με τον Πλίνιο τον Πρεσβύτερο και τον Διονύσιο τον Αλικαρνασσεά, η ζειά (όλυρα) είχε καλλιεργηθεί αποκλειστικά ως το μοναδικό δημητριακό από τους πρώτους Ρωμαίους στην αρχή της ιστορίας τους και αυτό αποδεικνύεται και από τη χρησιμοποίησή τους σε όλες τις θρησκευτικές τελετές τους. Ο γιατρός Γαληνός (2ος αι. π.Χ.) αναφέρει την όλυρα ως το τρίτο σε θρεπτική αξία δημητριακό μετά το κριθάρι και το σιτάρι, ενώ όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης (1ος αι. μ.Χ.) στην εποχή του ήταν διαδεδομένη μια πανάρχαια συνήθεια των Ελλήνων και των Ρωμαίων: η μίξη χονδροαλεσμένων κόκκων ζέας και σιταριού, που λεγόταν “κρίμνον”, και το οποίο ήταν ένα παχύρρευστο θρεπτικό ρόφημα που ονομαζόταν “πολτός” (χυλός). Η θρεπτική του αξία είναι αδιαμφισβήτητη, άλλωστε δεν είναι τυχαίο που η ετυμολογία της λέξης “ζειδωρος” (αυτός που δωρίζει ζωή) προέρχεται από αυτό το δημητριακό. Ζει (ζειά) (πληθυντικός του ζειά) + δώρος (δώρον) [Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας/ Γεώργιος Δ. Μπαμπινιώτης, Αθήνα, Κέντρο Λεξικολογίας, 1998]. (Ζειά + δωρέομαι) δωρούμενος (δίδων, παράγων) ζειάς [Λεξικόν Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας/ Ιωάννου Δρ. Σταματάκου, Αθήνα, Βιβλιοπρομηθευτική, 1994]. Μετά από μακρόχρονη λησμονιά, οι νεότεροι επιστήμονες το “ανακάλυψαν” ξανά και κυρίως μετά τις έρευνες του Άγγλου Allen.

Μοιάζει πολύ με το σιτάρι εξωτερικά αλλά έχει διαφορετική θρεπτική σύσταση (λέγεται μάλιστα ότι η θεά Δήμητρα κρατάει ζέα στις απεικονίσεις της, όχι σιτάρι!) Η πόλη της Αθήνας ονομαζόταν ζειδωρος γιατί τα εδάφη της χάριζαν απλόχερα στους κατοίκους το ντόπιο δημητριακό. Ακόμα, η μαρίνα της Ζέας, στον Πειραιά ονομάστηκε έτσι επειδή από κει γινόταν η διακίνηση της ζέας ή ζειάς.



Λέγεται ότι το 1928 απαγορεύτηκε η καλλιέργειά της ζέας στην χώρα μας, όμως όπως αποδεικνύεται από παλαιότερα καλλιεργείτο στην χώρα μας σιτάρι και όχι ζέα.

## **Τα οφέλη της ζέας στην υγεία**

### **Ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό**

Το δίκοκκο σιτάρι χρησιμοποιείται για τη διατροφή του ανθρώπου, αλλά χρησιμοποιείται και ως ζωοτροφή. Χρησιμοποιείται για παραγωγή ενός είδους ψωμιού που έχει μεγάλη ζήτηση ιδίως στην Ιταλία και την Ελβετία. Επίσης, από το αλεύρι του γίνονται ζυμαρικά, μπισκότα και άλλα αρτοσκευάσματα.

Το είδος αυτό του σίτου δεν έχει αλλεργιογόνες ιδιότητες που έχουν άλλα είδη σίτου, επειδή δεν περιέχει τα γονίδια που προκαλούν αλλεργίες. Αν και περιέχει γλουτένη, αυτή είναι σε μικρή ποσότητα και είναι ελάχιστα αλλεργιογόνος και πολύ εύπεπτη.

Η γλουτένη αυτή γίνεται ανεκτή από τα άτομα που έχουν πρόβλημα με την αλλεργία που προκαλείται από τη γλουτένη, επειδή το δίκοκκο σιτάρι περιέχει μία ουσία, τη «ροδανίνη», που αποτελεί έναν παράγοντα ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Επίσης, περιέχει μεγάλες ποσότητες ανόργανων στοιχείων και κυρίως μαγνησίου, περιέχει 10-20 φορές περισσότερο μαγνήσιο από το κοινό σιτάρι.

Η ιδιότητα αυτή του δίνει τη δυνατότητα να είναι ένα τρόφιμο που θεωρείται ότι έχει αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα. Σημαντική, επίσης, είναι η περιεκτικότητά του σε βιταμίνες, κυρίως της ομάδας Β', και σε σάκχαρα βραδείας διάσπασης.

Επίσης, περιέχει προβιταμίνη Α που ενεργεί στην καλή όραση και την πρόληψη της ξηροδερμίας. Ακόμη, περιέχει βιταμίνη Ε, που είναι ένα ισχυρό αντιοξειδωτικό.

### **Μειώνει τη χοληστερίνη**

Λόγω της μεγάλης του περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες και σε σύνθετες ουσίες αμινοξέων, με την κατανάλωσή του από τον άνθρωπο μειώνεται η χοληστερίνη στο αίμα.

Επίσης, το σιτάρι αυτό ευνοεί την καλή κυκλοφορία του αίματος.

Λόγω του ότι ο δείκτης γλυκαιμίας του είναι 40, το σιτηρό αυτό ρυθμίζει τη γλυκαιμία του αίματος και γι' αυτόν τον λόγο συνιστάται στη διατροφή των διαβητικών.

Είναι πολύ πλούσιο σε πρωτεΐνες, που φθάνει στο 13-20%, σε αντίθεση με το κοινό σιτάρι που έχει 11-12%. Οι πρωτεΐνες που περιέχει αποτελούνται από το σύνολο

των απαραίτητων αμινοξέων, ενώ το κοινό σιτάρι δεν περιέχει τη λυσίνη. Η λυσίνη και τα άλλα απαραίτητα αμινοξέα του (τρυπτοφάνη, μεθειονίνη, θεονίνη, βαλίνη, λευκίνη, ισολευκίνη, φαινυλαλανίνη) βρίσκονται κυρίως στα πίτυρα. Η λυσίνη καθιστά τα ζυμαρικά που παράγονται από την Ζέα ιδιαίτερα εύπεπτα.

Το δίκοκκο σιτάρι περιέχει δύο φορές περισσότερα λιπίδια από το κοινό σιτάρι και μάλιστα περιέχει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα που συγκρίνονται με αυτά που περιέχει το ελαιόλαδο.

Το δίκοκκο σιτάρι στη Βαυαρία χρησιμοποιείται επίσης για την παραγωγή μίας πολύ γνωστής μπίρας. Πέρα των άλλων, το δίκοκκο σιτάρι έχει πολύ καλή γεύση και άρωμα.



## Μύθος

Υπάρχει κοινή πεποίθηση ότι η ζέα είναι ελεύθερη γλουτένης, αλλά είναι ανακριβής. Στην πραγματικότητα περιέχει μέτριας ποιότητας γλουτένη (δείκτης γλουτένης: 48,9%), γι' αυτό και είναι καλό να μην καταναλώνεται από άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη

## Ποιες είναι οι μαγικές ιδιότητες της ζέας;

- Τα μακαρόνια Ζέας περιέχουν 40% περισσότερο μαγνήσιο και είναι πολύ πιο ελαφριά από τα κοινά ζυμαρικά.
- Το μαγνήσιο επιπλέον ενεργοποιεί τις ενζυματικές διαδικασίες του μεταβολισμού.
- Περιέχει υψηλά ποσοστά του αμινοξέος λυσίνη που καθιστά τα ζυμαρικά που παράγονται από τη Ζέα ιδιαίτερα εύπεπτα.
- Η λυσίνη, ακόμα, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και είναι το βασικό στοιχείο στη βιοχημική λειτουργία του εγκεφάλου.
- Έχει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες, φυτικές ίνες και μέταλλα.
- Βοηθάει στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών, καταστέλλει τις

χρόνιες φλεγμονές και θεωρείται ότι εμποδίζει την ανάπτυξη και μετάσταση του καρκίνου.

### **Θρεπτικά συστατικά της ζέας:**

Ανά 100 γραμμάρια περιέχει: ενέργεια 1414 kJ (338 kcal), υδατάνθρακες 66,3 γρ., φυτικές ίνες 10,6 γρ., λίπος 1,63 γρ., πρωτεΐνη 1-0,34 γρ., βιταμίνη Α 11 IU, θειαμίνη (B1) 0,316 mg, ριβοφλαβίνη (B2) 0,251 mg, νιασίνη (B3) 4,270 mg, παντοθενικό οξύ (B5) 1,456 mg, βιταμίνη Β6 294 mg, φολικό οξύ 38 mg, βιταμίνη Ε 0,85 mg, βιταμίνη Κ 5,9 mg, ασβέστιο 24 mg, σίδηρο 2,63 mg, μαγνήσιο 110 mg, φώσφορο 332 mg, κάλιο 510 mg, νάτριο 2 mg, ψευδάργυρο 2,65 mg, μαγγάνιο 2,577mg.

Η ζέα ενδείκνυται για:

- Μείωση της χοληστερόλης
- Πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων
- Πρόληψη του καρκίνου
- Διαβήτη
- Εμμηνόπαυση
- Την υγεία του πεπτικού συστήματος
- Την απώλεια βάρους



Επιδιώξτε να ξαναβάλετε αυτόν τον τόσο σημαντικό σπόρο στην διατροφή σας. Την Ζέα μπορείτε να την προμηθευτείτε ως αλεύρι, όπως επίσης και ως σπόρο, νιφάδες, ψωμί, κριθαράκι και ζυμαρικά από μαγαζιά βιολογικών προϊόντων.

**Πηγή:** [medlabgr.blogspot.com](http://medlabgr.blogspot.com)