

W każdym sklepie ze zdrową żywnością dostaniemy produkty na bazie orkiszu. Orkisz stał się modny w pozytywnym tego słowa znaczeniu.

Wybór produktów z orkiszu jest szeroki. Możemy kupić ziarno, kaszę, mąkę, pieczywo, makaron, płatki, otręby, syrop a nawet kawę z orkiszu. Podstawowym minusem są dość wysokie ceny.

CO TO JEST ORKISZ

Jest to nazwa właściwa dla podgatunku pszenicy zwyczajnej (*Triticum aestivum*). Pszenica ta ma luźny kłos i łamliwą osadkę. Orkiszem również nazywa się jęczmień dwurzędowy (*Hordeum distichon*). Występuje w formie nagiej, czyli takiej gdzie plewki są nie zrosnięte z ziarnem.

Jest to stary gatunek zboża. Już w czasach starożytnych był znany, ceniony i częściej uprawiany niż obecnie. Na Bliskim Wschodzie uprawiali go Izraelici, a w Europie Germanie i Rzymianie. Ci ostatni uznawali orkisz za pokarm dający siłę, spożywany był przez gladiatorów i zawodników igrzysk. Wcześniej ponoć znany był na Kaukazie i w Mezopotamii.

W XII wieku właściwości tego zboża rozpropagowała przeorysza klasztoru Benedyktynów Hildegarda z Bingen, wizjonerka i uzdrowicielka. Mniszka uważała, że orkisz jest najlepszym ziarnem zbożowym, działa rozgrzewająco i natłuszczająco i jest bardziej wartościowy niż inne ziarna. „Orkisz prowadzi do dobrej krwi, daje rozluźniony charakter i cnotę zadowolenia” - uważała przeorka klasztoru Benedyktynów.

ZBOŻE ODKRYTE NA NOWO

Cudowne właściwości pszenicy orkisz są odkrywane na nowo. Powraca ona do łask dzięki wielorakim zaletom i dzięki wzrostowi upraw ekologicznych. Część z tych zalet stało się tematem badań naukowych i została potwierdzona jako prawdziwa. Badania nad orkiszem trwające trzydzieści pięć lat prowadzili dr medycyny Gottfried Hertza i naturoterapeuta Wighard Strehlow z Konstancji. Naukowcy odkryli, że najwartościowsze składniki znajdują się, nie tak jak w znanych nam dotychczas gatunkach zbóż, w łusce, ale w ziarnie wewnętrznym. Wykryli w nim obecność rodanidu, substancji biologicznie czynnej, która jest naturalnym antybiotykiem występującym w ślinie, krwi i mleku kobiecym. Chroni ona karmione dzieci przed infekcjami, wzmacnia układ odpornościowy, wspomaga procesy krwiotwórcze, przyrost ciała, zapobiega nieprawidłowemu przebiegowi ciąży. Według naukowców systematyczne stosowanie diety orkiszowej wzmacnia, regeneruje wszystkie narządy i układy w organizmie, przywraca zdrowie.

Orkisz z uprawy ekologicznej jest przydatny w leczeniu wielu schorzeń. Wskazany dla chorych po zawale serca. Wzmacnia narządy zmysłów, a także spowalnia procesy ich starzenia się. Ponadto stanowi znakomite pożywienie dla osób wyczerpanych, niedożywionych, wcześniaków i chorowitych niemowląt” - pisze współczesny naturoterapeuta Miłosz Woźniak.

Orkisz niewątpliwie zawdzięcza swoje odrodzenie produkcji ekologicznej. Należy do zbóż najmniej wymagających, jeśli chodzi o uprawę. Jest odporny na warunki pogodowe, może być uprawiany na ubogich glebach. Nie wymaga stosowania nawozów sztucznych. Co ciekawe, zaobserwowano, że przy wysokim nawożeniu pszenica ta wyrasta wysoka i daje mały plon. Jest więc zbożem ekstensywnym. W gospodarstwach ekologicznych wydajność ulega zwiększeniu dzięki stosowaniu kompostu. Poza tym mocna łuska otaczająca ziarno skutecznie zabezpiecza przed skażeniem zanieczyszczeniami z atmosfery, a nawet promieniowaniem radioaktywnym.

ZBAWIENNY SKŁAD

Orkisz pszenica zawiera w swoim składzie: 56% skrobi, 11,6% białka, 2,7% tłuszczu i 2% składników mineralnych. Bardzo ważne, obok dużej zawartości białka, jest występowanie nienasyconych kwasów tłuszczowych znanych z korzystnego wpływu na układ krążenia. Produkty orkiszowe poprawiają motorykę przewodu pokarmowego ze względu na duże ilości błonnika. Słodkavo-orzechowe ziarno jest doskonałym źródłem witamin z grupy B, PP oraz składników mineralnych: żelaza, potasu, wapnia i cynku.

Dojrzały orkisz zawiera znaczne ilości kwasu krzemowego, który roślina wyciąga z mineralnych gleb. Kwas krzemowy jest ważny dla skóry, włosów, paznokci. Poza tym rozjaśnia umysł wzmacniając aktywność mózgu i koncentrację. Zawiera gluten dobrze przyswajalny przez nasz organizm, co więcej dobrze tolerowany przez bezglutenowców. Kasza orkiszowa zawiera bardzo dużo błonnika i białka. Zapobiega kamicy żółciowej. Kleik z orkiszu jest dobry dla chorych na cukrzycę, ponieważ zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę oraz zwiększa tempo przemiany materii. Kaszki obniżają poziom cholesterolu we krwi. Kawa z orkiszu poprawia trawienie, działa łagodnie przeczyszczająco. W krajach zachodnich wykorzystuje się również łuski orkisz. Są one źródłem błonnika. Kąpiel w wywarze z plewek jest środkiem pomocniczym w wielu dolegliwościach skórnych.

NIE ŁĄCZYĆ Z INNYMI ZBOŻAMI

Bardzo ważne jest, by produkty orkiszowe stosowane w celach leczniczych nie zawierały w swoim składzie domieszek innych zbóż, ziaren. Istotny również jest sposób przygotowywania orkisz. Powinniśmy zachować podstawowe zasady zdrowego gotowania. Należy unikać naczyń aluminiowych, z tworzyw sztucznych, uszkodzoną emalią czy teflonem. Nie powinno używać się kuchenek mikrofalowych. Zaleca się, by potraw gotowanych nie odciedzać, ponieważ w ten sposób pozbywamy się cennych składników.

Tak więc orkisz jest poważną alternatywą żywieniową dla wszystkich, którym leży na sercu własne zdrowie jak i zdrowie najbliższych. Produkty z orkisz przy swoich zdrowotnych i upiększających właściwościach mają jeszcze tą zaletę. W przeciwieństwie do części produktów ekologicznych i zdrowej żywności są smaczne - mają słodkawy, orzechowy posmak.