

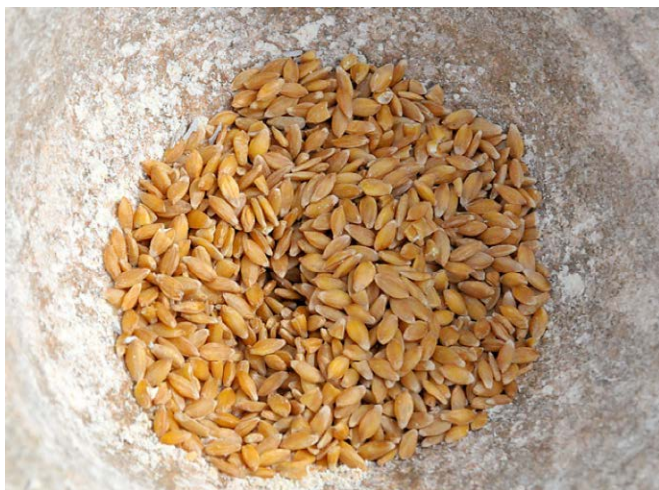
# PŠENICE JEDNOZRNKA

(*TRITICUM MONOCOCCUM*)

Jedná se o prapůvodní druh pluchaté pšenice, kterou tehdejší zemědělci začínali pěstovat již před 10-12 tisíci let. Jednalo se o jednozrnku planou (*Triticum boeoticum*), která byla jako první druh pšenice domestikována na pšenici kulturní jednozrnku (*Triticum monococcum*), za účelem lidské výživy. Dalším vývojem vznikla pšenice dvouzrnka (*Triticum dicoccum*), která se spolu s jednozrnkou podobaly spíše ječmeni než dnešní pšenici seté (*Triticum aestivum*). Jednozrnka nebyla nikdy nijak šlechtěna, pouze selektivním výběrem. Proto má jinou genetickou výbavu než dnešní moderní pšenice. Jednozrnka má 2 sady chromozomů a lepší nutriční vlastnosti, zatímco pšenice setá 6 sad chromozomů.

Jednozrnka má zhruba poloviční až čtvrtinový výnos oproti nejčastěji pěstované, konvenční pšenici seté. Další nevýhodou je poléhavost klasu. Je vhodná především pro pěstování v režimu ekologického zemědělství.

Na druhou stranu má i několik předností, zvláště výživových. Například vysoký obsah karotenoidů, které zabarví chléb do žluta. Dále vysoký obsah proteinu a vyšší obsah stopových prvků jako je zinek, fosfor, hořčík a draslík. Jednozrnka má nižší obsah lepku, avšak v pekárénství je naopak ceněný vyšší obsah lepku z důvodu lepších pekařských vlastností.



Zrno se využívá k přípravě studené i teplé kuchyně. Například do salátů, polévek, sušenek, pilafů, nekynutých cereálních výrobků, atd. V suchém stavu je zrno pro lidské tělo těžko stravitelné, proto je vhodné jej před konzumací nechat namočené ve vodě, naklíčit nebo povařit.