

PŠENICE ŠPALDA

(TRITICUM SPELTA)

Pšenice špalda představuje jednu z vůbec nejstarších kulturních obilnin. V dávných dobách znali špaldu v Egyptě, pěstovali ji také Keltové a staří Germáni. V Německu byla špalda kuchyňsky využívána po celé minulé století.

Jedná se o neprošlechtěnou prastarou předchůdkyni klasické pšenice. V polovině 18. století se na našem území pěstovala kolem Litomyše a pražila se z ní káfovina. Díky ekologickému zemědělství v současné době vzrůstá zájem o tuto mimořádně nutričně cennou obilovinu s jemně oříškovou chutí.



Již Svatá Hildegarda z Bingenu (známá středověká léčitelka) doporučovala pšenici špaldu jako „léčivé“ obilí. Podle ní je špalda nejlepší obilninou k vaření i pečení, buduje člověku dobré svaly a dává dobrou krev, uvolněnou mysl a radostnost. Tvrdila též: „Kdyby už člověk nemohl nic jíst a nic mu nepomáhalo, špalda jej postaví na nohy.“ Obsahuje velké množství bílkovin, minerálních látek (fosfor, železo, hořčík, zinek), vitamínů skupiny B a je velmi dobře stravitelná.

Pšenice špalda patří mezi tzv. pluchaté obiloviny. To znamená, že její zrno je velmi dobře chráněno pluchou například před chladem, chorobami, spadům a dalším vlivům prostředí a zůstává čisté a nepoškozené. Proto je špalda vhodná i k pěstování v podhorských oblastech.



V 18.-19. století byla místní krajina tvořena pastvinami a poli s pohankou, lnem, bramborami a právě ve velké míře i pšenicí špaldou. Naši předci využili její velké odolnosti a s úspěchem ji pěstovali i v podhorských oblastech.

Situace se změnila během období druhé světové války, kdy se její nízké výnosy, náročné a nákladné zpracování a malá výtěžnost neshodovaly se současným systémem, který upřednostňoval kvantitu před kvalitou a výživovou hodnotou plodin, proto po dlouhá léta zde nebylo možné špaldu nikde spatřit. Do Čech se dostala na trh až po

sametové revoluci, zejména spolu s výživářskou osvětou a s příchodem zahraničních potravinářských firem. Dnes je špaldové zrno a mouky k dostání jak v prodejnách se zdravou výživou, tak i v supermarketech a pomalu se dostává i do povědomí zdravě se stravující české populace.

O zpracování špaldy ve zdravé kuchyni platí prakticky vše, co o celozrnné pšenici. Zrno se může podobně vařit, klíčit, pěstovat osení a upravovat v kuchyni stejně jako zrno pšenice. Na trhu jsou k dostání špaldové vločky, šrot, kroupy (kernotto), pukance, bulgur a špaldová káva. Špaldová mouka se prodává celozrnná, v několika hrubostech mletí, dokonce hladká špaldová mouka bílá.