

PŠENICE ŠPALDA



Jedná se o jednu z nejstarších kulturních plodin vůbec, u které dnes znovu objevujeme její významné nutriční hodnoty i mnohostrannost jejího využití.

V současné době je špalda považována za zdravější alternativu šlechtěné pšenice a pro svoji přirozenou odolnost vůči škůdcům, chorobám i nepřízní počasí je vhodnou a často využívanou plodinou v ekologickém zemědělství.

Pšenice špalda (*Triticum spelta* L.) vznikla křížením mnohoštetu Tauschova (*Aegilops tauschi* syn. *squarrosa* L.) s pšenicí dvouzrnkou (*Triticum dicocon* L.). Je kulturní pluchatou pšenicí, má 42 chromozomů jako pšenice setá (*Triticum aestivum* L.), která z pšenice špaldy vznikla mutací.

Pěstují se převážně formy ozimé. Pšenice špalda je morfologicky odlišná od všech ostatních druhů pšenic. Vrcholící rostliny mají přízemní „plazivý“ typ trsu. Na rozdíl od tradičních obilnin patří pšenice špalda do skupiny tzv. pluchatých pšenic. Pluchy, které pevně obalují zrna, jsou poměrně účinnou ochranou vůči vlivům vnějšího prostředí a hmyzu.



PŮVOD, HISTORIE PĚSTOVÁNÍ

Pravlastí pšenice špaldy je pravděpodobně jihozápadní Asie (Írán, Mezopotámie). Chléb z ní pekli i ve starém Řecku. Populární byla v antickém Římě, kde ji legionáři běžně dostávali jako součást mzdy. Do Evropy se pšenice špalda zřejmě dostala před 4000 lety při stěhování národů. V současné době se obecně její osevní plochy zvyšují v řadě evropských států, a také v USA a Kanadě.

O špaldě je toho známo ale ještě víc. Jednoho dne před zhruba osmi sty lety se v Německém Bingenu svatá Hildegarda modlila a při tom měla vnuknutí, podle kterého dostala Boží pokyn připravovat nemocným jídlo ze špaldy, aby se jim ulevilo. Skutečně špaldové pokrmy mnohým pomohly a Hildegarda si do svých zápisků poznamenala, že špalda je stravitelnější, než veškeré jiné obilniny.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY

Pšenice špalda obsahuje téměř všechny základní složky důležité pro zdravý lidský organizmus, včetně bílkovin, tuků, sacharidů, vitaminů, minerálů. Pšenice špalda obsahuje nejvíce bílkovin ze všech obilnin - v průměru 16 - 17 %. Tuku obsahuje pouze asi 2%. Obsah lepku se pohybuje v rozmezí 35 - 45 %, dokonce až 54 % a jeho kvalita je vysoká. Pšenice špalda je výborným zdrojem některých vitaminů skupiny B, především thiaminu (B1), riboflavinu (B2), ale také niacinu. Dále je bohatá i na minerály - obsahuje fosfor, zinek, měď, draslík, síru i hořčík. Vlákna špaldy (9%) je velmi dobře snášena, podporuje trávení a střevní peristaltiku. Špalda obsahuje relativně hodně nenasycených mastných kyselin a neobsahuje cholesterol.

Z hlediska zdravotního se špaldě připisují pozitivní účinky na stimulaci imunitního systému, cení se její lehká stravitelnost a vhodnost při léčení některých alergií. Konzumace špaldy vykazuje mnohem nižší toxicitu pro jedince alergické na lepek a v některých případech alergii vůbec nevyvolává.

Množství rostlinných estrogenů (fytoestrogenů), obsažených v okrajových vrstvách zrn, je vhodné využívat při hormonálně způsobených druzích nádorů.



PĚSTOVÁNÍ ŠPALDY V ČR

Na našem území pšenice špalda neměla v historii velkou tradici, ojediněle byla zaznamenána až ve středověku. V polovině 18. století byla více pěstována na Litomyšlsku, kde se z ní pražila kávovina. V 19. a 20. století se na území české republiky nepěstovala vůbec.

Znovu se špalda objevuje na počátku devadesátých let, kdy v souvislosti se zaváděním ekologického zemědělství došlo k návratu jejího pěstování. Špalda je ukázkovým druhem pšenice, který je vhodný pro pěstování právě v EZ díky mohutné kořenové soustavě, která umožňuje získat živiny z hlubších vrstev půdy.

Plochy jejího pěstování se v současnosti pohybují asi mezi 1000 - 2000 hektarů. Nejčastěji pěstovanou odrůdou v našich podmínkách je Rubiota. Špalda je méně náročná na podmínky prostředí než pšenice setá. Vyžaduje však dostatek vláhy, dobře snáší i extrémní vlhkostní podmínky. Také nároky na teplotu jsou nízké.

POUŽITÍ

Pšenice špalda je potenciální surovinou pro nové potravinářské produkty s vysokým obsahem vlákniny. Vyrábějí se z ní základy nebo přísady do těstovin, tvoří přísadu müsli i vánočního pečiva, zrna špaldy se dále zpracovávají na kroupy - špaldové kernotto. Špaldová krupice či vločky jsou vhodné na kaši, do müsli, do karbanátků a knedlíků. Pukance špaldy se mohou přidat do polévek nebo do jogurtu. Chléb s přísadkou špaldové mouky má výraznou chlebovou vůni, výborně chutná a vydrží dlouho vláčný a čerstvý. Konzumují se i zelená zrna (grünkern), jejichž speciální přípravou se získává tzv. zelený kaviár. Velice populární je špaldový bulgur. Známé je také špaldové pivo a špaldová káva jako náhrada klasické černé kávy.

