

SAMOPPSZA



Co to jest samopsza?

Samopsza, rodzaj pszenicy, bliska krewna zarówno orkiszu jak i płaskurki, jest jednym ze zbóż reliktowych o bardzo wysokich wartościach odżywczych. We Włoszech i Francji nazywa na jest nawet „małym orkiszem”.

Pszenica samopsza zalicza się do najstarszych udomowionych gatunków zbóż. Pochodzi od dzikich pszenic jednoziarnowych, które uprawiano już około 7 tysięcy lat p.n.e

Jest gatunkiem mało plennym, a obecnie uprawiana jest na górzystych terenach Zakaukazia. W Polsce dopiero zyskuje na popularności. W porównaniu do innych znanych zbóż jest znacznie delikatniejsza – ma cieńsze kłosa i krótsze źdźbła (ok 5 cm). Jej mocne źdźbła są używane przez niemieckich rolników w Badonii do wiązania winorośli.

Wartości odżywcze samopszy

„Wysoka zawartość substancji bioaktywnych upoważnia do tego, by produkty z samopszy określać mianem żywności funkcjonalnej, a nawet prozdrowotnej. Obfituje w białko (nawet do 50% więcej niż pszenica zwyczajna), które ma bardzo korzystny z punktu widzenia zdrowia skład. Zawiera bowiem niewystępujące w pszenicy czy też orkiszu aminokwasy (fenyloalaninę, tyrozynę, metioninę i izoleucynę), które korzystnie wpływają na pracę układu nerwowego. Aminokwasy te są egzogenne, co oznacza, że nasz organizm nie jest w stanie wytworzyć ich samodzielnie – powinniśmy dostarczać je z pożywieniem.

- wysoki udział kwasów nienasyconych, które stanowią nawet 83% sumy wszystkich kwasów
- bogatszy w porównaniu do pszenicy zwyczajnej i orkiszu skład mikro- i makroelementów: magnezu, żelaza, cynku, manganu.
- gliadyny zawarte w glutenie samopszy wykazują niską toksyczność co stwarza potencjalną możliwość stosowania w diecie osób cierpiących na nietolerancję glutenu.
- samopsza posiada kilkukrotnie wyższą zawartość karotenoidów, w szczególności luteiny i zeaksantyny, które odpowiedzialne są za prawidłowe funkcjonowanie narządów wzroku
- duża zawartość białka, które charakteryzuje się korzystnym składem aminokwasowym dzięki większemu udziałowi aminokwasów egzogennych takich jak fenyloalanina, tyrozyna, metionina oraz izoleucyna
- doskonały skład kwasów tłuszczowych – dominują kwasy C18:2, C18:1 i C 16:0, stanowiące średnio 95% sumy wszystkich kwasów.

Dzięki bogatej zawartości składników odżywczych, mąka którą uzyskujemy z samopszy jest nie tylko smaczna ale i niezwykle wartościowa. Świetnie nadaje się do wyrobu pieczywa i wypieków. Pieczywo najlepiej przygotowywać na zakwasie, gdyż zawarty w ziarnach samopszy gluten jest lepki, mało rozciągliwy i słabo zatrzymuje wodę. Chleb z samopszy ma charakterystyczną, żółtawą barwę (przez wyższą niż w pszenicy zawartość karotenoidów, które korzystnie wpływają na wzrok) i lekko orzechowy smak, który wyczuwalny jest także w produktach orkiszowych czy z płaskurki. Pieczywo z samopszy długo utrzymuje świeżość.