

## Płaskurka – dlaczego Włosi nie tyją?

Płaskurka (*Triticum dicoccum*) jest prymitywną odmianą pszenicy, uprawianą w starożytnej Mezopotamii ok. 10 tysięcy lat p.n.e. Jest jednym z pierwszych udomowionych przez człowieka zbóż. W Polsce najstarsze ślady upraw odkryto w okolicach Ojcowa, datowane na okres ok. 2 tys. lat p.n.e.; jej regularna uprawa utrzymała się w Polsce do VIII wieku.



Płaskurka należy do grupy pierwotnych zbóż, tzw. farro, do których zaliczamy również twarde pszenice typu samopsza i orkisz.

Obecnie uprawy płaskurki, najczęściej uprawianej w warunkach ekologicznych, można spotkać w Maroku, Hiszpanii, Turcji oraz w Toskanii, gdzie jest produktem regionalnym. Z płaskurki robi się tam chleb pane di farro i makaron. Z kolei w Bawarii warzy się z płaskurki piwo Emmerbier. W Polsce zarejestrowano nowe odmiany płaskurki o nazwach Bondka i Lamela.

Płaskurka jest mało wymagająca w uprawie i odporna na choroby, lecz nie toleruje zanieczyszczeń w glebie oraz środków ochrony roślin. Uprawa płaskurki jest stosunkowo droga, gdyż nie jest łatwo oddzielić ziarno od plew, a zatem jej obróbka wymaga użycia specjalnych maszyn.

Ziarno płaskurki jest bardzo wartościowe: bogate w **białko** (w połączeniu z roślinami strączkowymi daje zbilansowany posiłek pod względem zawartości kompletnych aminokwasów – ważne dla wegetarian), zawiera **składniki mineralne** i **antyoksydanty** (sporo magnezu, wapń, fosfor), witaminy (z grupy B PP, E, kwas pantotenowy) oraz  **błonnik** i **β-glukany** (doskonale regulują stężenie cholesterolu i cukru we krwi).

**Należy do najmniej kalorycznych zbóż (335 kcal w 100 g), co w połączeniu z jej niskim indeksem glikemicznym znacznie wpływa na redukcję masy ciała oraz stabilizację poziomu glukozy.**

Mąka z płaskurki jest uboga w gluten, z przewagą frakcji amylozy, dlatego **nie powoduje nietolerancji pokarmowych** i daje uczucie sytości na długo. Jest bezpieczna w diecie dla osób wrażliwych na gluten czy histaminę. Istnieją badania potwierdzające wpływ regularnego spożywania płaskurki na zmniejszenie ryzyka zapadalności na choroby układu krążenia oraz jej silne działanie przeciwnowotworowe.

Mąka z płaskurki nadaje się wyśmienicie do wypieku chleba, przyrządzania makaronu, pierogów i naleśników. Potrawy z niej przygotowane charakteryzują się orzechowym, delikatnym smakiem oraz przyjemnym, miodowym zapachem.

W Centrum Vita Art dostępna jest mąka z organicznej płaskurki z pełnego, świeżego przemiału (8,70 zł / 500g).

