

znacznie wyższą niż w pszenicy zawartość karotenoidów, które korzystnie wpływają na pracę ludzkiego oka) i lekko orzechowy smak.

Żyto krzyca

Żyto świętojańskie pojawiało się kiedyś powszechnie w uprawie. Sama nazwa łacińska: *Secale montanum*, czyli żyto górskie, sugeruje, że zboże to dobrze radzi sobie w trudnych warunkach. Roślina rzeczywiście świetnie znosi nielekkie warunki glebowe, górskie stromizny, gliniaste niecki, może być uprawiana wszędzie tam, gdzie niemożliwy jest uprawa innych rodzajów zbóż.. Doskonale nadaje się na paszę dla zwierząt, dobrze radził sobie z chwastami ale... dawała niskie plony w porównaniu z innymi odmianami. Po wiekach uprawa żyta krzyca została porzucona na rzecz zbóż, które dają zwiększone osiągnięcia. Dopiero niedawno odkryto właściwości żyta świętojańskiego, które kompensują niskie plony z nadmiarem. Dziś żyto krzyca wróciło (na szczęście i na zdrowie) do kuchni i na stoły.

Można mnożyć cały katalog właściwości mąki z żyta odmiany krzyca. W mące z żyta świętojańskiego znajdziemy sterole, czyli substancje, dzięki którym jesteśmy w stanie zmniejszyć ryzyko wystąpienia zawału czy miażdżycy. Sterole pomagają naszemu organizmowi w prawidłowej gospodarce cholesterolem. Mąka z żyta krzyca zawiera sporo witamin z grupy E. Jak wiadomo to właśnie witamina E ma właściwości przeciwutleniające. Antyoksydanty, takie jak witamina E, są podstawą profilaktyki antynowotworowej. W mące z żyta świętojańskiego znajdziemy też naturalne, więc pożądane, alkilorezorcynole, które powinny się znaleźć w każdej diecie, ze względu na działanie antynowotworowe i profilaktyczne, zwłaszcza w przypadku nowotworów jelita grubego i prostaty. Mąka z żyta odmiany krzyca jest także bogatym źródłem fitoestrogenów. Fitoestrogeny, czyli „roślinne estrogeny” w diecie wydłużają cykl

miesiączkowy, łagodzą dolegliwości związane z menopauzą, znacznie ograniczają ryzyko wystąpienia osteoporozy, miażdżycy czy rozrostu gruczołu krokowego. Wprowadzenie do diety potraw, których składnikiem jest mąka z żyta świętojańskiego, dostarczy naszemu organizmowi wielu cennych minerałów. Fosfor i wapń zawarty w mące z krzycy przeciwdziałają osteoporozie, wzmacniają kości, zęby i szkliwo. Jod, zawarty w krzycy będzie naszym sprzymierzeńcem w trosce o zdrową tarczycę, pomorze w walce ze schorzeniami tego ważnego gruczołu. Dwa ważne pierwiastki: sód i potas odpowiadają za elektrolity w naszym organizmie. Odpowiedzialne są za prawidłową pracę serca i mięśni oraz prawidłowe ciśnienie krwi. Błonnik pokarmowy z kolei odpowiada za prawidłową perystaltykę naszych jelit a dzięki beta-glukanom poprawia się ogólna odporność naszego organizmu. Mąką z żyta krzyca jest też dobra dla diabetyków i osób, które cenią sobie profilaktykę antycukrzycową. Indeks glikemiczny po spożyciu chleba z mąki z krzycy nie rośnie tak gwałtownie, jak w przypadku pieczywa białego. Ze względu na dużą zawartość żelaza polubią krzycę i produkty z niego weganie i wegetarianie.

Mąka z krzycy ma delikatny smak i doskonale nadaje się do wypieku razowego chleba. Chleb z mąki z żyta świętojańskiego ma jeszcze jedną, dobrą właściwość. Długo zachowuje świeżość.

Mąka z żyta świętojańskiego świetnie nadaje się też do przygotowania zakwasów na domowy żurek czy biały barszcz.

Źródła:

- *Zaniechane gatunki i stare odmiany zbóż, czy współczesne odmiany hodowlane dla rolnictwa ekologicznego?* Małgorzata Cyrkler-Degulis, Zofia Bulińska-Radowska
- <https://naukawpolsce.pl/>
- *Dawne odmiany zbóż i kukurydzy źródłem bioróżnorodności* Monika Żurek, Denise Fu-Dostatny, Roman Warzecha, Piotr Ochodzki



WARMIŃSKO-MAZURSKI
OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO
z siedzibą w Olsztynie

Potencjał dawnych gatunków i odmian roślin rolniczych – informacje praktyczne



Pszenica płaskurka

