

# PŁASKURKA



## Trochę historii

W rodzinie orkiszowej płaskurka zajmuje miejsce starszej siostry pszenicy orkisz. W starożytnej Mezopotamii uprawiana była na szeroką skalę. Płaskurka jest prymitywnym gatunkiem pszenicy – jednym z pierwszych udomowionych zbóż na Bliskim Wschodzie. Ma płaskie, podobne do jęczmienia kłosa, a pochodzi z obszarów obecnej południowo-wschodniej Turcji, gdzie uprawiano ją już 10 tys. lat p.n.e.

Płaskurka świetnie czuje się w polskim klimacie. Początki polskiego rolnictwa są związane z uprawą właśnie tego zboża. Nasiona płaskurki odnaleziono w jaskiniach koło Ojcowa. Była uprawiana w tych okolicach ok. 2 tys. lat p.n.e.

Płaskurka jest bardzo odporna na choroby, szkodniki i niedogodności klimatyczne. Podobnie jak orkisz nie wymaga stosowania nawozów, pestycydów czy chemicznych środków ochrony roślin. Płaskurka nie toleruje żadnych obcych dodatków w glebie i podobnie jak orkisz, również ma twardą łuskę chroniącą wewnątrz ziarna przed uszkodzeniami i zanieczyszczeniami. Ziarno po omłocie pozostaje w plewach. Potrzebne są specjalne urządzenia, aby oddzielić ziarno od plew. Płaskurka znakomicie nadaje się do uprawy ekologicznej w Polsce.

## Walory zdrowotne płaskurki

Płaskurka zawiera bardzo dużo białka i składników mineralnych, które mogą nadać produktom z tego ziarna ciemniejszą barwę. Ziarno płaskurki zawiera większe ilości błonnika pokarmowego i  $\beta$ -glukanów (węglowodanów), które redukują poziom cholesterolu we krwi i równoważą poziom glukozy we krwi, chroniąc przed cukrzycą typu 2. Uważa się także, że regularne spożywanie zapobiega powstawaniu nowotworów układu pokarmowego. Ziarna płaskurki rozgrzewają organizm tym samym wspomagając krążenie i zwiększając odporność. Płaskurką można śmiało zastąpić inne zboża takie jak zwykła pszenica czy orkisz. Z płaskurki można zrobić pyszną mąkę, płatki, kaszkę i makarony. Całe ziarna można używać po wcześniejszym kilkunastogodzinnym moczeniu a potem ugotowaniu – do sałatek, zup, past i innych potraw.

Mąka z płaskurki jest bardzo wartościowa – zawiera bardzo dużo białka oraz wapnia i fosforu, a także witaminy B1, PP, kwas pantotenowy oraz witaminę E. Przyrządzamy z niej to co ze zwykłej pszenicy: chleb, ciasto, naleśniki. Ciasto jest delikatne, nie klei się i nie ciągnie. Ma słodkawy orzechowy posmak i miodowy zapach. Płatki z płaskurki nadają się idealnie na śniadanie jako musli lub jako dodatek do różnych wypieków. Zalety zdrowotne płaskurki przewyższają nawet orkisz.