

## ENOZRNICA

Pred nekaj leti se je pojavilo na trgu zdrave hrane novo žito. Enozrnica. Zdrava, okusna.. Primerna tudi za alergike? Informacije o njej pritekajo počasi, kljub temu, da gre za žito, ki ga poznamo že tisočletja.

Enozrnico so poznali v deželah plodnega polmeseca med Evfratom in Tigrisom že okrog leta 7.600 pred Kristusovim rojstvom. Enozrnica. Že ime pove nekaj karakterističnega: žito oblikuje v klasu le eno do dve zrnji v vsakem klasnem vretenu. Nič čudnega, da so to kraljevsko žito v času materializma izrinile pšenica in druge, donosnejše vrste žit. Moderna žita, če gledamo le na kvantiteto pridelka, oblikujejo štiri pa tudi več zrn po vretenu na klasu.

Enozrnica se je iz Male Azije počasi razširila v Evropo, preko njenih meja pa takorekoč ne. Kot kulturno rastlino jo v poljedelstvu omenjajo v zvezi z ječmenom in dvozrnico, t.im. emmerjem. Enozrnica ni bila nikoli čisto v ospredju, pa tudi v pozabo ni čisto izginila. Prav na Balkanu je bila posebej cenjena jed iz enozrnice - močnik. Italijana Hammer in Perrino sta pred 200 leti poročala o enozrnici kot o izjemni živalski krmil. Prašiči, ki so jih krmili z njo, so bili baje izjemno zdravi in so imeli bleščeče ščetine.

Sicer pridelujejo enozrnico od nekdanje Albanije, Transsilvanije, v Karpatih, vse več pa zadnje čase v Franciji, predvsem zaradi novejših raziskav o zdravilnih učinkih in vitalnosti, predvsem v zvezi z zdravljenjem sterilnosti.

Enozrnica raste zdravo in se odlikuje po odlični rezistenci. Sladokusec se hitro prepriča o izjemnem okusu: njena nekako na orehe spominjajoča aroma, ovija to žito v šarm, ki se mu človek skoraj ne more upreti. Moka enozrnice je enako dobra za pikantne kot za sladke jedi.

V zadnjem času so odkrili enozrnico bio kmetje, predvsem v

Nemčiji in Avstriji.

Analiza sestavin v enozrnici pokaže idealno razmerje med ogljikovimi hidrati in beljakovinami. Zanimivo je, da koncentracija hranil kot npr. surovih proteinov pri povečevanju hektarskih donosov, pade. V povprečju najdemo v enozrnici sicer tudi za 50% več surovih proteinov kot v pšenici. V enozrnici je tudi veliko aminokislin kot metionina, cisteina, fenilalanina in tirošina ter isoleucina. Vsi so zelo pomembni za presnovo živčevja. Tudi koncentracija aminokislin se pri visokih pridelkih zmanjšuje, ne spremeni pa se relativno visok delež aminokislin v skupnih beljakovinah.

Enozrnica ima velik delež lepka, ki je odločilen pri peki. Sama moka, torej tudi peciva, in kruh, so rahlo rumeni zaradi visoke vsebnosti karotina. Rumelih pigmentov je v enozrnici 1,06 do 1,98 mikrogramov v 100 gramih. Karotini so izjemno zdravilni in npr. preprečujejo nastanek črevesnega raka.

Če pogledamo poreklo žit, vidimo, da je enozrnica prva oblika kultiviranega žita. Za njo pride dvoznica, tej sledi durum in pira, nato druge pšenice. Ali se bo upanje, da je enozrnica sprejemljiva tudi za alergike potrdila? Se bo potrdil zdravilen učinek izjemnega reda v tem žitu, izjemna vitalnost, ki jo rastlina uspe preko svojih res, ki so kot antene iz čistega kremena, naloviti iz kozmosa in vkomponirati v zrnje?

Smo radovedni, zaenkrat se veselimo, ker je s svojo lepoto in hranljivostjo olepšala naš jedilnik.

Ulrike Richter, Ernährungsrundbrief 2000