



Pšenice setá. (commons.wikimedia.org)

Mnoho lidí dosud neví, co si představit pod pojmem špalda. Pokud nenavštívujete prodejny zdravé výživy, možná netušíte, jaký význam ukrývá toto staročeské slovo.

Co je špaldová mouka? Je libo špaldový koláč? Mícháte do polévky zavářku ze špaldového bulguru? Polykáte špaldové otruby proti zácpě? Už podle nabídky poživatin, které se ze špaldu vyrábějí, lze pochopit mnohostrannost jejího využití.

Ve škole se děti učí základní druhy obilí – pšenice, ječmen, žito, oves. Kam ale patří špalda? Je starým druhem pšenice, u kterého dnes znovu objevujeme významné nutriční a jiné hodnoty.

Co řekla moudrá Hildegarda

Sv. Hildegarda z Bingen prý jednou řekla: „Kdyby už člověk nemohl nic jíst a nic mu nepomáhalo, špalda jej postaví na nohy. Špalda je teplá, tučná i sladká.“

Nyní se ptáte, jak může být pšenice teplá nebo sladká? Kdo se zabývá alternativní medicínou, ten už tuší, že některé potraviny obsahují zahřívací prvky a jiné mají chladivý účinek. Jako je

například salátová okurka nebo oliva chladivá, tak může být pohanka nebo špalda pro lidské tělo výhrevná.

Pšenice špalda (*Triticum spelta*) je starobylý druh rozpadavé pšenice. Její „sladkostí a tučností“ se živili již staří Egypťané, Keltové a Germáni. V Evropě byla pěstována již před osmi tisíci lety. Později však ustoupila šlechtěné pšenici, která vykazovala vyšší výnosy.

Špalda je jednoduchá pšenice s lámavým vřetenem klasu a čtyřkvětými klásky, ze kterých se vyvíjejí dvě štíhlé obilky, pevně uzavřené v pluše a plušce. Je považována za zdravější alternativu šlechtěné pšenice (pšenice ozimé). V současnosti je pěstována téměř výhradně na polích biofarmářů. Díky značné odolnosti proti škůdcům, neduhům a nepřízní počasí nachází dobré využití právě v ekologickém zemědělství.

Sladká a tučná, přesto se po ní hubne

Když svatá Hildegarda prohlásila, že špalda je sladká, neznamená to, že je jako cukr nebo slad. Třebaže ze špaldy lze skutečně vyrobit slad – jako z každého obilí nebo z rýže – zde je míněna zejména ta skutečnost, že špaldová mouka je přirozeně nasládlá.

Takže, hospodyňky, pokud chcete upéci velmi dobrou buchtu nebo koláč, je vhodné dát do těsta díl špaldové mouky. Výrobek tím získá na chutnosti a podíl klasického cukru v něm přitom bude nižší.

Špaldová mouka, ačkoliv je celozrnná, vypadá velmi světlá, skoro jako bílá mouka. Její nutriční hodnota dalece přesahuje mletou bílou mouku, která je proti špaldě – mírně řečeno – jalová! Špaldových koláčů sníte méně, než těch z běžné mouky, protože špalda je velmi výživná. Je výjimečná svým složením a nevšední ořechovou chutí. Odtud se brala „tučnost“, kterou chválila svatá Hildegarda. Není to tučnost, jakou byste si představovali u sádla nebo dobře prorostlého bůčku. Špaldovou „tučností“ jsou její významné nutriční hodnoty. Se svým vysokým obsahem vlákniny a lepku obsahuje téměř všechny základní složky, důležité pro lidský organismus. Zatímco má vysoký podíl bílkovin, tuku s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, sacharidů, minerálů a vitamínů skupiny B, neobsahuje cholesterol.

Špaldě jsou připisovány pozitivní účinky na stimulaci imunitního systému. I moderní medicína potvrzuje slova svaté Hildegardy, že špalda vzkřísí i (polo)mrtvého.

Zároveň je špalda lehce stravitelná a má mnohem nižší toxicitu pro choulostivé jedince, alergické na lepek. V některých případech alergii vůbec nespouští.

Chutná, hřeje, chrání před deštěm

Špalda poskytuje především celozrnnou mouku. Ta se od bílé mouky liší tím, že je při mletí zpracováno celé vyčištěné zrno. V mouce jsou tak zachovány obalové vrstvy a klíček, které obsahují nejvíce cenných látek. Špaldovou mouku můžete použít do polévek, omáček, knedlíků. Pečivu propůjčuje delší trvanlivost. Chléb, upečený s podílem špaldové mouky vás potěší výraznou chlebovou vůní, popraskanou kůrkou a vláčností.

Ze špaldy se vyrábí krupice, kernoto nebo špaldoto, které je alternativou rizota. Špaldové vločky mohou být základem do müsli. V neposlední řadě je tu bulgur, známý asi přes 4000 let. Při jeho výrobě se vyčištěné zrno po termickém ošetření párou usuší a následně drtí. Není pak už nutno jej vařit, takže se nabízí jako zavářka do hotových polévek nebo k použití jako těstovina. Nechybí ani špaldové těstoviny jako takové.

Ze špaldy se praží skvělá špaldová káva, která je bez kofeinu a svou jemnou chutí a vůní uspokojí i náročné gurmány. Jsou využívána i zelená zrna („grünkern“), jejichž speciální přípravou se získává tzv. zelený kaviár.

A na závěr se můžeme zabořit do špaldových polštářů nebo usínat na špaldovém slamníku. Z této syté rostliny lze zužitkovat i „odpad“. Slupky (pluchy) z jejího obilného zrna jsou totiž využívány jako plnidlo do polštářů nebo slamníků. Pluchy jsou lehké a přizpůsobí se tvaru těla. Také špaldovou slámu můžeme využít k výrobě došků – původní střešní krytiny.

Zdroj: www.mlynhamr.cz, Wikipedia