

PŠENICE OBECNÁ



Latinský název: Triticum vulgare

Dorůstá výšky 40-150 centimetrů, kvete v červnu až červenci. Je to jednoletá bylina z čeledi lipnicovitých s listy s poněkud delším jazýčkem a s dlouhými oušky. Lichoklas je složen z klásků tří až pětikvětých. Plod je obilka, v klasu je jich až 80 kusů. Původem pochází z přední Asie, odpradávná je pěstována na polích jako kulturní rostlina.

Účinky:

Je to nejrozšířenější obilnina, která díky vláknině podporuje střevní peristaltiku a blahodárně působí na nervový systém. Obsahuje vysoké množství bílkovin s cennými aminokyselinami. Vhodná je i jako zdravá výživa, třeba k naklíčení.

Použití:

Jako kulturní rostlina se pěstuje pšenice setá, která obsahuje v klíčcích olej bohatý na vitaminy, minerální látky a esenciální kyseliny. Pěstuje se především jako surovina pro výrobu mouky a krupice, ze kterých se peče chléb, pečivo, případně se vyrábí těstoviny. Pšenice obsahuje množství sacharidů a rostlinných bílkovin a některé minerální látky (vápník, železo, fosfor) a vitaminy skupiny B, především thiamin.

Důležitou složkou pšeničného zrna jsou bílkoviny, jejichž obsah se pohybuje kolem 15%. Albuminy a globuliny jsou často označovány jako rozpustné bílkoviny, zatímco gliadiny a gluteliny jsou označovány jako bílkoviny lepku a významně ovlivňují především pekařskou kvalitu pšenice. Vysoký obsah lepku může u některých osob vyvolat zdravotní poruchu, pšeničné výrobky nesmějí požívat jedinci s celiakií.