

# ZEA COMEBACK

Πριν το σλόγκαν «Είμαστε ό, τι τρώμε» γίνει ξανά της μόδας, χιλιάδες χρόνια πριν, ο Ηρόδοτος μίλαγε με τα καλύτερα λόγια για την Ζέα, το αρχαίο δημητριακό που υποσκελίστηκε, για εμπορικούς λόγους, από το σιτάρι και το ρύζι! Πρόσφατα, άρχισε να γίνεται ξανά της μόδας, αφού είναι ένα δημητριακό που χωνεύεται πιο εύκολα μίας και έχει χαμηλή ως και μηδαμινή περιεκτικότητα σε γλουτένη\*. Μέχρι 100 χρόνια πριν, ήταν το πιο διαδεδομένο δημητριακό στην περιοχή μας! Μήπως πρέπει να το ξαναθυμηθούμε;



## **ZEA: Ο Μαγνήτης της Ζωής**

Το σιτάρι ήταν ένα δημητριακό που δεν καλλιεργούνταν στην αρχαία Ελλάδα. Φύτρωνε στις χώρες της Μαύρης Θάλασσας και το έφερναν από κει τα ελληνικά πλοία, για ζωτροφή. Το δημητριακό που καλλιεργούνταν ευρέως στην χώρα μας ήταν η ζέα ή ζεία. Μοιάζει πολύ με το σιτάρι εξωτερικά αλλά έχει διαφορετική θρεπτική σύσταση (λέγεται μάλιστα ότι η θεά Δήμητρα κρατάει ζέα στις απεικονίσεις της, όχι σιτάρι!) Η πόλη της Αθήνας ονομαζόταν ζείδωρος γιατί τα εδάφη της χάριζαν απλόχερα στους κατοίκους το ντόπιο δημητριακό. Ακόμα, η μαρίνα της Ζέας, στον Πειραιά ονομάστηκε έτσι επειδή από κει γινόταν η διακίνηση της ζέας ή ζείας. Με αυτή, οι Έλληνες, μέχρι και τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αι. έφτιαχναν το ψωμί τους. Στις αρχές του '30 εξαφανίστηκε μυστηριωδώς! Πολλές θεωρίες συνομωσίας έχουν αναπτυχθεί γύρω από αυτήν την εξαφάνιση - η πιο απλή εξήγηση είναι ότι ήταν τα ισχυρά οικονομικά συμφέροντα της εποχής έκαναν το σιτάρι να υπερισχύσει. Όποια κι αν είναι η αιτία εμάς μας ενδιαφέρει πολύ περισσότερο η θρεπτική της αξία!

## Θαμμένος διατροφικός θησαυρός

Ζέα δεν βρίσκουμε πλέον εύκολα στην Ελλάδα. Σε μια πρόχειρη έρευνα μου στο Διαδίκτυο, βρήκα αλεύρι Ζέας μόνο από το Αγρόκτημα Αντωνόπουλου. Στα μαγαζιά με βιολογικά τρόφιμα μπορείτε όμως να βρείτε εύκολα faro ή emmer. Είναι η ζέα στα Ιταλικά και τα Γερμανικά. Μην μπερδευτείτε! Η ζέα δεν είναι το dinkel ούτε το spelt.

Η ζέα έχει αρχίσει να ξαναγίνεται γνωστή τα τελευταία χρόνια και ειδικά στην Ιταλία, μπορείς να την βρεις εύκολα σε όλα τα καταστήματα με βιολογικά προϊόντα. Φτιάχνουν ριζότο με ολόκληρο σπόρο farro ή το χρησιμοποιούν μέσα σε σούπες αντί για ρύζι. Όλα τα προϊόντα που παράγονται από την ζεία είναι πιο εύγευστα, γιατί η ζεία περιέχει μεγάλες ποσότητες μαγνησίου. Γι' αυτό κάποιιοι την ονομάζουν και **Μαγνήτη της Ζωής!** Δεν είναι όμως μόνο πιο εύγευστα αλλά και πιο θρεπτικά. Η ζεία έχει ένα μοναδικό συνδυασμό θρεπτικών συστατικών, που προωθεί την ευεξία και την καλή υγεία.

Έχει διπλάσια περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες και πρωτεΐνες από το σιτάρι.

Περιέχει 40% περισσότερο μαγνήσιο, από τα υπόλοιπα δημητριακά

Περιέχει βιταμίνες A, B, C και E,

Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε γλουτένη\*, γι' αυτό είναι πιο εύπεπτη

Ρυθμίζει καλύτερα την γλυκόζη στο αίμα, γι' αυτό είναι ιδανική για διαβητικούς

## Ιστορικός Εμπαιγμός (:)

Το μοναδικό ιστορικό δοκίμιο υπάρχει στην Ελλάδα, σχετικά με την ζεία, δημοσιεύτηκε την δεκαετία του '70 με τίτλο Ιστορικός Εμπαιγμός. Ο συγγραφέας του Γιώργος Αύφαντης, προβληματίζεται σχετικά με τα συμφέροντα που έκαναν την ζέα να αναφέρεται ακόμα και στα λεξικά ως ζωοτροφή, εξηγεί την ιστορική της σημασία και το αρχαίο δημητριακό με το σιτάρι. Για παράδειγμα, αναφέρει πως και το σιτάρι και η ζεία περιέχουν πρωτεΐνες που βοηθούν την μνήμη, αλλά είναι εντελώς διαφορετικές οι μεν από τις δε. Η γλουτένη, που περιέχει το σιτάρι «δημιουργεί ισχυρά μνήμη, αλλά περιορισμένη, διότι συγκολλά περισσότερες πρωτεΐνες των απαιτούμενων και περιορίζει τό απόθεμα αυτών. Αποτέλεσμα είναι να περιορίζει την μνήμη εις πολύ λίγες εικόνες. Έτσι καταστρέφει τήν φαντασίαν και τό δημιουργικό πνεύμα. Είναι δε εγκληματική, διότι έμμεσα καταστρέφει τήν υγείαν και τό πνεύμα, τήν πρόοδον και τον πολιτισμόν του ανθρώπου. [...] Είς τόν εγκέφαλον ως πρωτεΐνη στηρίξεως κολλά ισχυρά τις πρωτεΐνες τής μνήμης μέ αποτέλεσμα, ό,τι παραστάσεις και ιδέες έβίωσεν τό παιδί εις τήν ηλικίαν 3-7 ετών, όσο λανθασμένες καί άν είναι, όσο πό δυνατές και ξεκάθαρες αποδείξεις περί πλάνης του και άν του παρουσιάσεις αργότερα, δεν πρόκειται ως ενήλικας να άπορρίψη τις αποθηκευμένες μνήμες και δοξασίες του περί θεού, πολιτικής, κ.λπ.»

Σύμφωνα με τον κύριο Ανυφαντή, το αρχαίο αυτό δημητριακό περιέχει λυσίνη, που βοηθάει στην βιοχημική λειτουργία του εγκεφάλου. Επίσης δεν φράσει τις αρτηρίες, καταστέλλει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων και τις φλεγμονές που χρονίζουν στον οργανισμό.

## Ανεξερεύνητος γαστρονομικός χάρτης

Τι συμβαίνει λοιπόν με την ζέα; Μιλάμε για ιστορικό εμπαιγμό, για διατροφικό θησαυρό ή για έναν ανεξερεύνητο γαστρονομικό χάρτη που πρέπει να ανακαλύψουμε από την αρχή; Δεν ξέρω τι συμπεράσματα βγάλατε εσείς, εμένα όμως μου άνοιξε η όρεξη! Πάω να φτιάξω συνταγές με αλεύρι ζέας! Θα σας κρατήσω ενήμερους για τις γευστικές μου ανακαλύψεις!

Περισσότερες πληροφορίες για την Ζέα καθώς και συνταγές θα βρεις στο [zeagreek.com](http://zeagreek.com)

**\*Σημαντική Σημείωση:** Γιατροί και γεωπόνοι συγκαταλέγουν τη Ζεία στα απαγορευτικά για όσους πάσχουν από Κοιλιοκάκη. Λέγεται ότι έχουν διαφορετικού είδους γλουτένη που είναι ανεκτή από όσους έχουν απλη δυσανεξία σε αυτή αλλά όχι από όσους έχουν κοιλιοκάκη. Εκτός αυτού ο ευρωπαϊκος κανονισμος για τα αλλεργιογονα υποστηριζει ακριβώς το ιδιο και τα ζυμαρικα Ζεας απο το κτημα Αντωνοπουλου υποχρεωθηκαν απο τον ΕΦΕΤ να αποσυρουν την ετικέτα “χωρις γλουτενη”.

Ευχαριστώ πολύ την **Στέφη Αρέλη** για τις πληροφορίες. Αν θέλετε περισσότερες πληροφορίες για διατροφή χωρίς γλουτένη για άτομα με κοιλιοκάκη, επισκευθείτε το παρακάτω ιστολόγιο: [Η καθημερινότητα μας χωρίς Γλουτένη](#)