

Orkisz cudowne zboże

Już w dawnych czasach na Bliskim Wschodzie Izraelici, a w Europie Germanie i Rzymianie, znali i szczególnie cenili sobie jedno wysokowartościowe zboże - orkisz, jako pokarm dający zdrowie, siłę, sprawność fizyczną, a nawet inteligencję. Ze względu na swoje wszechstronne właściwości wychwalany był przez średniowieczną, niemiecką mistyczkę, Hildegardę z Bingen, która przypisywała mu działanie krwiotwórcze, budujące mięśnie i rozweselające. Zalecała, aby spożywać go w każdym posiłku.

Orkisz spożywa się w postaci kaszy, kleiku, pieczywa (należy jeść wyłącznie świeże), płatków, makaronu, klusek, naleśników, otrąb, słodyczy, kawy. Zawiera on duże ilości niezbędnych składników odżywczych: białka, błonnika, nienasyconych kwasów tłuszczowych, węglowodanów, witamin, biopierwiastków. Według niemieckich lekarzy systematyczne spożywanie produktów orkiszowych regeneruje cały organizm, przywracając zdrowie. Daje na długo uczucie sytości, jak również dobre samopoczucie.

Orkisz wzmacnia ciało, jest pomocny m.in. w stanach zmęczenia, zmniejszenia wydolności organizmu, nawracających zakażeniach, alergiach, zaburzeniach przemiany wapnia, dusznicy bolesnej, dolegliwościach ze strony serca i ogólnie układu krążenia, chorobach wątroby, chorobach nerek. Poprawia trawienie oraz funkcje układu nerwowego. Dieta orkiszowa jest korzystna we wszystkich schorzeniach układu pokarmowego, leczyc gorączkę, grypę, krwotok, inne choroby ostre. Kasza orkiszowa zapobiega kamicy żółciowej, zmniejsza zapotrzebowanie na insulinę oraz zwiększa tempo przemiany materii, natomiast mąka zmniejsza je. Zupa jest wskazana dla osób chorych na biegunkę i po niedawno przebytej operacji. Kawa poprawia trawienie, działa lekko przeczyszczająco. Orkisz rozgrzewa ciało poprawiając krążenie krwi, przez co usuwa uczucie zimna w rękach i nogach, wzmacnia narządy zmysłów, spowalnia procesy starzenia.

Badania kliniczne przeprowadzone w XX w. w Niemczech wykazały, że spożywany trzy razy dziennie orkisz z upraw ekologicznych w połączeniu z określonym sposobem odżywiania leczy m.in. alergię, cukrzycę, otyłość, stwardnienie rozsiane, AIDS, chorobę Alzheimera, chorobę Parkinsona, anginę, reumatyzm, raka, zatrucie lekami. Jest doskonały dla osób osłabionych, wyczerpanych, niedożywionych.

Produkty orkiszowe stosowane w celach leczniczych nie powinny zawierać w swoim składzie domieszek innych zbóż, ziaren lub warzyw. Unikać należy naczyń aluminiowych, z tworzyw sztucznych i z uszkodzoną emalią. Nie używać kuchni elektrycznej ani mikrofalowej ze względu na wydzielane przez nie szkodliwe promieniowanie. Potraw gotowanych nie wolno odcedzać, aby zatrzymać cenne składniki.

*(na podst. M. Czekański „Ziela św. Hildegardy”, Kraków 2000; dr W. Strehlow „The Wonder Food Spelt” 1989)
naturoterapeuta Miłosz Woźniak*

Rola jak pod żyto

We współczesnych podręcznikach szczegółowej uprawy roślin niestety nie udało mi się znaleźć informacji na temat uprawy orkiszu. W tej sytuacji sięgnąłem do zapisków historycznych. Ksiądz Krzysztof Huk, autor bardzo cenionego i wydanego w 1779 roku podręcznika „O rolnictwie, zbożach, łąkach, chmielnikach, winnicach i roślinach gospodarskich” tak pisze o tym zbożu: „Orkisz. Spelta. Dickel (po niemiecku używa się nazwy Dinkel” dop. ZP). Jest to zboże średnie między pszenicą i jęczmieniem, miejscami i u nas znajome. Z korzonków podobnych pszenicznemu, po kilka ździebeł z trawnymi liśćmi wypuszcza. Kłos ma piaskowaty, długi, ościsty, na który ziarna po dwa w łupince stulone, rzędami osadzone są, ziarna zaś pszenicznym są podobne. Wieloraki jest orkisz: pszenno-pszenicy, jęczmienny-jęczmienowi bardziej podobny, kosmaty - kłosów ościstych, goły - bez ości. Dwuziarnowy, jako się namieniło, po dwa ziarna stulone i pojedynczy po jednym ziarnie mający. Sieją od Narodzenia Najświętszej Panny (czyli 8 września, dop. ZP) aż do św. Michała (29 września). Rolę uprawia się jak pod żyto. Nasienie ma być roczne. Pszenno daje mąkę do chleba białą, zdrową i posilną, jęczmienny zaś bardziej na słód do białego piwa zażywany bywa”.

Tyle zapiski sprzed dwóch wieków. Ich prawdziwość potwierdzał mi przed laty Marian Marszałek, jeden z pionierów rolnictwa ekologicznego w Polsce i w byłym województwie toruńskim. Orkisz rzeczywiście można wysiewać jesienią, później niż inne zboża. Wiosną znosi intensywniejsze bronowanie. Doskonale nadaje się do wsiewek, szczególnie koniczyny białej i czerwonej. Wyrastając wysoko tłumi chwasty. Daje dobry plon słomy. Plewki są doskonałą paszą.

Jak młócić orkisz?

Marian Marszałek uprawiał orkisz na początku lat dziewięćdziesiątych, jako jeden z pierwszych rolników ekologicznych. W swym gospodarstwie w Szembruczkach opracował dosyć prosty sposób omłotu tego zboża. A trzeba dodać, że przy tradycyjnym omłocie straty ziarna są bardzo duże i wtedy rzeczywiście uprawa staje się nieopłacalna. A oto odnotowane przed laty uwagi M. Marszałka, które nadal pozostają aktualne. - W moim gospodarstwie do usuwania łusek i plew skonstruowałem specjalne urządzenie wykorzystując część starej młocarni produkowanej przez zakłady w Stalowej Woli. Maszyna za pierwszym razem wyłapuje 50-60 proc. nieczystości. Po ponownym przepuszczeniu ziarno jest już w pełni czyste i nadaje się do sprzedaży. Część trafia do sklepów, w formie przetworów kaszki i mąki, resztę odbiera wytwórnia makaronów razowych.

Wydajność zaś z hektara oceniam na 10-20 proc. niższą niż pszenicy. W sumie więc uprawa jest opłacalna.

Warto jeszcze dodać, że orkisz nadaje się do uprawy ekologicznej, ponieważ naturalnie nie wymaga stosowania nawozów sztucznych. Zaobserwowano nawet, że przy wysokim nawożeniu wyrasta wysoko, wylęga i daje bardzo mały plon. Jest więc zbożem tak zwanym ekstensywnym. W gospodarstwach ekologicznych wydajność ulega zwiększeniu dzięki stosowaniu kompostów.

Przed laty w Polsce, jeszcze w okresie powojennym, orkisz uprawiano nawet w dosyć dużej ilości w miejscowościach podgórskich. Zniknął z pól w latach osiemdziesiątych, właśnie wtedy, kiedy zaczęto interesować się nim bardziej na zachodzie Europy.

Łuski jako lek

W krajach zachodnich zmielone łuski orkisz traktuje się również jako lek, źródło błonnika. Kąpiele w odwarach z plewek są środkiem pomocnym w wielu dolegliwościach skórnych. Po ponownym przepuszczeniu, ziarno jest już w pełni czyste i nadaje się do sprzedaży. Część trafia do sklepów, w formie przetworów kaszki i mąki, resztę odbiera wytwórnia makaronów razowych. Wydajność zaś z hektara oceniam na 10-20 proc. niższą niż pszenicy. W sumie więc uprawa jest opłacalna.

Warto jeszcze dodać, że orkisz nadaje się do uprawy ekologicznej, ponieważ naturalnie nie wymaga stosowania nawozów sztucznych. Zaobserwowano nawet, że przy wysokim nawożeniu wyrasta wysoko, wylęga i daje bardzo mały plon. Jest więc zbożem tak zwanym ekstensywnym. W gospodarstwach ekologicznych wydajność ulega zwiększeniu dzięki stosowaniu kompostów.

Przed laty w Polsce, jeszcze w okresie powojennym, orkisz uprawiano nawet w dosyć dużej ilości w miejscowościach podgórskich. Zniknął z pól w latach osiemdziesiątych, właśnie wtedy, kiedy zaczęto interesować się nim bardziej na zachodzie Europy.

Z. Przybylak

Zalecenia przy uprawie orkisz

Agrotechnika uprawy podobna jak przy uprawie pszenicy ozimej metodami ekologicznymi.

Ważne różnice;

1. Siew - do siewu używamy nasion nie oplewionych (w łusce), siejemy na głębokość 3 do 5 cm. Można siać ręką i następnie płytko po kultywatorować, a najlepiej siewnikiem z wałkami wysiewu do gruboziarnistych. Norma wysiewu ok. 300 kg na ha.

2. Zabiegi pielęgnacyjne; wiosenne bronowanie, dwukrotnie na krzyż ostrą broną (po bronowaniu w nocy nie mogą być przymrozki). Przed bronowaniem dobrze wsiać wsiewkę koniczyny lub seradeli na lżejszych ziemiach.
3. Omłot kombajnem; nasiona zbieramy razem z plewą (w łusce), ustawienie kombajnu; Sita otwarte tak żeby przez szczeliny wpadały nasiona w plewach. Wiatr tak jak przy owsie.

Sposoby na wydostanie ziarna z plew:

Najlepszy - przerobić bukownik od koniczyny wymieniając siatkę na sitach pół okrągłych o oczkach 4 mm . Siatka musi być stalowa pleciona i bardzo mocna najlepsza od żwiru.

Inny sposób na kamieniowym śrutowniku, ustawiamy szczelinę ok. 4 mm i przepuszczamy kilkakrotnie, ale za każdym razem odsiewami na wialni. Można na graneże, łuszczarce i tym podobnych maszynach. Podobnie postępujemy przy uprawie PŁASKURKI (jara)

Mieczysław Babalski