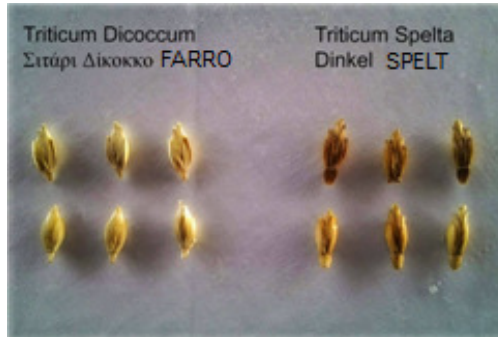




Αλεύρι Υγείας από Δίκοκκο Σιτάρι Ζειά

Παράγεται στην Φθιώτιδα και αλέθεται σε μηχανικό πετρόμυλο ψυχρής εξαγωγής

Μία ξεχασμένη εδώ και δεκαετίες καλλιέργεια επιστρέφει δυναμικά στο προσκήνιο. Το δίκοκκο σιτάρι ή ευρέως γνωστό ως **ζειά** και **ζέα**, είναι σιτάρι με μεγάλη προϊστορία στον ελλαδικό χώρο. Αποτελεί ένα από τα παλαιότερα φυτά που καλλιεργήθηκαν στα Βαλκάνια και στην Αρχαία Ελλάδα πριν από 6.000 χρόνια. Λυσίνη, κυτταρίνη, μαγνήσιο και πολλά άλλα ιχνοστοιχεία και ένζυμα το κατατάσσουν δικαίως σε υψηλής διατροφικής αξίας προϊόν.



Το δίκοκκο σιτάρι θεωρείται ιδανικό για ήπιες μορφές και αειφόρα γεωργία. **Δεν χρειάζεται λιπάσματα και φυτοφάρμακα, είναι άριστη τροφή** και η μεταποίησή του δίνει υψηλής διατροφικής αξίας προϊόντα. Το είδος αυτό του σίτου δεν έχει αλλεργιογόνες ιδιότητες που έχουν άλλα είδη σίτου, επειδή δεν περιέχει τα γονίδια που προκαλούν αλλεργίες. Αν και περιέχει την πρωτεΐνη **γλουτένη**, αυτή είναι σε **μικρή ποσότητα** και είναι ελάχιστα αλλεργιογόνος και πολύ εύπεπτη. Η γλουτένη αυτή γίνεται ανεκτή από τα άτομα που έχουν πρόβλημα με την αλλεργία που προκαλείται από αυτήν, επειδή το δίκοκκο σιτάρι περιέχει μία ουσία, τη **ροδανίνη**, που αποτελεί έναν παράγοντα ενίσχυσης του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, περιέχει μεγάλες ποσότητες ανόργανων στοιχείων και κυρίως μαγνησίου, περιέχει 10-20 φορές περισσότερο μαγνήσιο από το κοινό σιτάρι.

Η ιδιότητα αυτή του δίνει τη δυνατότητα να είναι ένα τρόφιμο που θεωρείται ότι έχει **αντικαταθλιπτικά αποτελέσματα**. Σημαντική, επίσης, είναι η περιεκτικότητά του σε **βιταμίνες**, κυρίως της ομάδας Β', και σε **σάκχαρα βραδείας διάσπασης**. Επίσης, περιέχει προβιταμίνη Α που ενεργεί στην **καλή όραση** και την πρόληψη της **ξηροδερμίας**. Ακόμη, περιέχει βιταμίνη Ε, που είναι ένα ισχυρό **αντιοξειδωτικό**, ενώ **μειώνει τη χοληστερίνη**. Λόγω της μεγάλης του περιεκτικότητας σε **φυτικές ίνες** και σε σύνθετες ουσίες **αμινοξέων**, με την κατανάλωσή του μειώνεται η χοληστερίνη στο αίμα. Επίσης, το σιτάρι αυτό ευνοεί την **καλή κυκλοφορία** του αίματος. Λόγω του ότι ο δείκτης γλυκαιμίας του είναι 40, το σιτηρό αυτό ρυθμίζει τη **γλυκαιμία** του αίματος και γι' αυτόν τον λόγο συνιστάται στη διατροφή των **διαβητικών**.

Είναι πολύ πλούσιο σε **πρωτεΐνες**, που φθάνει στο 13-20%, σε αντίθεση με το κοινό σιτάρι που έχει 11-12%. Έχει το σύνολο των απαραίτητων αμινοξέων.

Η λυσίνη και τα άλλα απαραίτητα αμινοξέα του (**τρυπτοφάνη, μεθειονίνη, θεονίνη, βαλίνη, λευκίνη, ισολευκίνη, φαινυλαλανίνη**) βρίσκονται κυρίως στα πίτυρα, άρα στο **αλεύρι ολικής αλέσεως**. Το δίκοκκο σιτάρι περιέχει δύο φορές περισσότερα λιπίδια από το κοινό σιτάρι και μάλιστα περιέχει **πολυακόρεστα λιπαρά οξέα** που συγκρίνονται με αυτά που περιέχει το ελαιόλαδο. Πέρα των άλλων, το δίκοκκο σιτάρι έχει πολύ καλή γεύση και άρωμα. (Από άρθρο του Κ. Νάνου στο www.agrotikabook.gr).

Αλεύρι από Σιτάρι ζειάς δίκοκκο

Τηλ.: 210 9920392, κιν 6970 360025 Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: gvam44@hotmail.com

Συνταγές και πληροφορίες στο <https://alcolor-gvam44.com>



Αλεύρι Ζειά ΒΑΜΒΑΚΟΥΣΗ ολικής αλέσεως από δίκοκκο σιτάρι

Ο σίτος παράγεται στον Άγιο Κωνσταντίνο Φθιώτιδας σε ημιορεινά αγροκτήματα εφαρμόζοντας **ορθές γεωργικές πρακτικές**. Αποφλοιώνεται και αλέθεται σε **μηχανικό πετρόμυλο ψυχρής εξαγωγής** τελευταίας τεχνολογίας.

Η ιδιότητα του δίκοκκου σίτου είναι από μόνη της εγγύηση ότι **δεν χρησιμοποιούνται λιπάσματα και φυτοφάρμακα** για την καλλιέργεια του, διότι απλά είναι είδος άγριου σίτου πολύ ανθεκτικού. Μάλιστα **ούτε ζιζανιοκτόνα** χρειάζονται διότι «αδελφώνει» έντονα και η βλάστηση του «πνίγει» τα ζιζάνια.

Καλλιεργούμε δύο τύπους Ζειάς: τον τύπο **ΦΑΡΡΟ** και τον τύπο **ΦΡΑΝΚΕΝΚΟΡΝ** ή **ΣΠΕΛΤ**.

Παράλληλα καλλιεργούμε δοκιμαστικά, και **αρχαίο Ελληνικό σπόρο** που γνωστός αρχαιολόγος βρήκε το 2012 κατά την ανασκαφή στην Πελοπόννησο. Τα πρώτα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά και δείχνουν μια ανώτερη ποιότητα.

Το **Αλεύρι Ζειά Βαμβακούση** διατίθεται στις παρακάτω συσκευασίες:

- για φούρνους και χύδην πώληση σε χάρτινα 25κιλα τσουβάλια αντοχής πολλών στρώσεων,
- για οικογένειες σε συσκευασία 10 κιλών,
- ειδική συσκευασία ενός κιλού για λιανική πώληση κατά παραγγελία.

Τα παρακάτω διατροφικά στοιχεία αναφέρονται στο δίκοκκο αλεύρι ολικής άλεσης και είναι τυπικά για τον τύπο Farro Perlato αναφέρονται δε στον ειδικευμένο ιστότοπο www.NutritionData.com.

Τα 100 γραμμάρια ΦΑΡΡΟ έχουν ενεργειακή αξία 320 θερμίδες στην οποία των λιπών είναι 30 θερμίδες.

- **Λίπη 3%** εκ των οποίων καθόλου κορεσμένα λίπη και Χοληστερόλη 0%.
- **Υδατάνθρακες 64%** εκ των οποίων Φυτικές ίνες 6% και Σάκχαρα 6%.
- **Πρωτεΐνες 15%**.

Τα 100 γραμμάρια καλύπτουν τις ημερήσιες διατροφικές ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού σε Λίπη κατά 5%, Υδατάνθρακες κατά 21%, σε Φυτικές Ίνες κατά 24%, σε Ασβέστιο κατά 4%, σε Σίδηρο κατά 20%. Περισσότερες διατροφικές λεπτομέρειες για ΣΠΕΛΤ και ΦΑΡΡΟ στους ιστότοπους

<http://nutritiondata.self.com/generate-label/10355/0/> για ΣΠΕΛΤ και

<http://nutritiondata.self.com/generate-label/3236857/2/> για ΦΑΡΡΟ



Στάχυ από τον αρχαίο σπόρο



Δίκοκκος
ντυμένος σπόρος

Ο ένας από τους
δύο κόκκους μέσα

Αλεύρι από Σιτάρι ζειάς δίκοκκο

Τηλ.: 210 9920392, κιν 6970 360025 Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: gvam44@hotmail.com

Συνταγές και πληροφορίες στο <https://alcolor-gvam44.com>