

Ζέα: ένα ξεχασμένο δημητριακό που επανέρχεται στο προσκήνιο

/ [Πεμπτουσία](#)



Η Ζέα είναι ένα από τα αρχαιότερα δημητριακά που είναι γνωστά στον άνθρωπο. Δείγματά του έχουν βρεθεί σε ανασκαφές προϊστορικών οικισμών σε όλο τον ελλαδικό χώρο, με το παλαιότερο να χρονολογείται 12.000 χρόνια π.Χ.

Ζέα: Το λιμάνι του Πειραιά είναι γνωστό από την αρχαιότητα και μάλιστα με αυτό το όνομα. Πιθανολογείται ότι ονομάστηκε έτσι λόγω της διακίνησης Ζέας μέσω του λιμανιού ή λόγω της ύπαρξης Ζέας στην περιοχή. Τί είναι η Ζέα; Το αρχαιότερο ίσως δημητριακό και βασικό συστατικό της διατροφής των αρχαίων.

Η Ζέα αναφέρεται και ως Ζειά, βρίζα, όλυρα, em- mer και ορισμένες φορές συγχέεται με το ασπρο-σίτι (γερμανικά Dinkel) ή τη σίκαλη, ή ακόμα και με το καλαμπόκι, μιας και η λέξη Zea (Zea mais) είναι η επιστημονική ονομασία του αραβοσίτου. Ορισμένες πηγές αναφέρουν ότι ο ασπρόσιτος (ασπροσίτι) είναι το δημητριακό ζέα. Με το δημητριακό Dinkel, αντί για το κριθάρι, φτιάχνεται η ομώνυμη μπίρα, όμως το δημητριακό αυτό δεν είναι η ζέα (όπως αναφέρεται σε ορισμένες πηγές), διότι η λατινική του ονομασία είναι triticum spelta.

Αλλά ας τα πάρουμε από την αρχή: Η Ζέα (triticum dicoccum) είναι ένα από τα

αρχαιότερα δημητριακά που είναι γνωστά στον άνθρωπο. Δείγματά του έχουν βρεθεί σε ανασκαφές προϊστορικών οικισμών σε όλο τον ελλαδικό χώρο, με παλαιότερο αυτό της Μικράς Ασίας, που χρονολογείται 12.000 χρόνια π.Χ. Ήταν ένα από τα πρώτα δημητριακά που «εξημέρωσε» ο άνθρωπος και βασικό καλλιεργήσιμο είδος της πρώιμης γεωργίας της Εύφορης Ημισελήνου (Fertile Crescent), δηλαδή της Παλαιστίνης, της Συρίας, του Ευφράτη και του Τίγρη, έως τον Περσικό κόλπο. Δείγματα της εκμετάλλευσής του, που χρονολογούνται 10.000 χρόνια πριν, έχουν βρεθεί και στη Βόρεια Αφρική. Για χιλιάδες χρόνια παρέμενε το κυριότερο δημητριακό της Μέσης Ανατολής και της Βόρειας Αφρικής.

Μετέπειτα αντικαταστάθηκε από το *triticum turgidum* (Durum) το οποίο πιθανά να δημιουργήθηκε από το *triticum dicoccum* με μετάλλαξη. Οι αγρότες προτίμησαν το νέο αυτό δημητριακό, λόγω του ότι ο σπόρος αποχωριζόταν από το φλοιό με μεγαλύτερη ευκολία.

Το δημητριακό *triticum dicoccum*, ή αλλιώς *emmer* ή *aja* όπως ονομάζεται στην Αφρική, έφτασε στην Αιθιοπία πριν από 5.000 ή και περισσότερα χρόνια και έχει επιζήσει μέχρι τις μέρες μας (έχει επιζήσει επίσης σε μικρής κλίμακας παραγωγή και στην πάλαι ποτέ Γιουγκοσλαβία, Ινδία, Τουρκία, Γερμανία/Βαυαρία, Γαλλία και αλλού, σύμφωνα με τον J. Harlan). Αναφορά στην καλλιέργεια αυτού του δημητριακού στην λακωνική πεδιάδα κάνει και ο Όμηρος, λέγοντας: «πυροί τε ζειαί τ' ήδ' εύρυφανές κρί λευκόν». Αλλά και στην Παλαιά Διαθήκη γίνεται αναφορά:»31. Εκτυπή- θησαν δέ το λινάριον και η κρίθη, διότι η κρίθη ήτο σταχυωμένη, και το λινάριον καλαμωμένον 32. ο σίτος όμως και η ζέα δεν εκτυπήθησαν, διότι ήσαν όψιμα» [Έξοδος 9: 31, 32].

Διατροφική αξία

Από βρίζα (όλυρα στο αρχαίο κείμενο) παρασκευαζόταν ψωμί, σε μέρες πείνας, καθώς ήταν είδος σιτη ρού δεύτερης σειράς. Αυτό συνέβη κατά την έβδομη πληγή της Αιγύπτου [Ησαΐας 28:25]. Χρησίμευε και ως τροφή των αλόγων, όταν ακόμα δεν είχε ωριμάσει. Μπορεί τη ζέα να την χρησιμοποιούσαν κυρίως ως τροφή για τα άλογα, αλλά για τους Ρωμαίους ήταν τροφή εκστρατείας. Κατά την Ομηρική εποχή πιθανολογείται ότι η ζέα χρησιμοποιείτο ως ζωοτροφή. Ο Ηρόδοτος (5ος αι. π.Χ.) αναφέρει ότι οι Αιγύπτιοι παρασκεύαζαν ψωμί αποκλειστικά από ζέα και περιφρονούσαν το σιτάρι και το κριθάρι.

Ο Θεόφραστος (4ος αι. π.Χ.) διακρίνει σαφώς τη ζέα από την όλυρα, χαρακτηρίζοντας την πρώτη ως το πλέον αποδοτικότερο μεταξύ πολλών άλλων δημητριακών. Σύμφωνα, με τον Πλίνιο τον Πρεσβύτερο και τον Διονύσιο τον Αλικαρνασσέα, η ζειά (όλυρα) είχε καλλιεργηθεί αποκλειστικά ως το μοναδικό

δημη- τριακό από τους πρώτους Ρωμαίους στην αρχή της ιστορίας τους και αυτό αποδεικνύεται και από τη χρησιμοποίηση τους σε όλες τις θρησκευτικές τελετές τους. Ο γιατρός Γαληνός (2ος αι. π.Χ.) αναφέρει την όλυρα ως το τρίτο σε θρεπτική αξία δημητριακό, μετά το κριθάρι και το σιτάρι, ενώ όπως μας πληροφορεί ο Διοσκουρίδης (1ος αι. μ.Χ.) στην εποχή του ήταν διαδεδομένη μια πανάρχαια συνήθεια των Ελλήνων και των Ρωμαίων: η μίξη χονδροα- λεσμένων κόκκων ζέας και σιταριού, που λεγόταν «κρίμνον» και το οποίο ήταν ένα παχύρρευστο θρεπτικό ρόφημα που ονομαζόταν «πολτός» (χυλός).

Η θρεπτική του αξία είναι αδιαμφισβήτητη, άλλωστε δεν είναι τυχαίο που η ετυμολογία της λέξης «ζείδωρος» (αυτός που δωρίζει ζωή) προέρχεται από αυτό το δημητριακό. Ζει (ζειαί = πληθυντικός του ζειά) + δώρος (δώρον) [Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας/Γεώργιος Δ. Μπαμπινιώτης Αθήνα, Κέντρο Λεξικολογίας, 1998].

Ξανά στο προσκήνιο

Η καλλιέργεια της ζειας στην Ελλάδα απαγορεύθηκε σταδιακά το έτος 1928 και μέχρι το 1932 καταργήθηκε τελείως. Μετά από μακρόχρονη λη- σμονιά, οι νεότεροι επιστήμονες το «ανακάλυψαν» ξανά και κυρίως μετά τις έρευνες του Άγγλου Allen.

Οι έρευνες αυτές έδειξαν ότι η ζέα περιέχει 40% περισσότερο μαγνήσιο από τα άλλα δημητριακά.

Το συστατικό αυτό βοηθά στην αντιμετώπιση των κραμπών που εμφανίζονται συνήθως μετά από πολύωρη ποδηλασία. Το μαγνήσιο επιπλέον ενεργοποιεί τις ενζυματικές διαδικασίες του μεταβολισμού. Περιέχει δε υψηλά ποσοστά του αμι- νοξέος λυσίνη. Εάν θα θέλαμε να πούμε μια φράση που να αναπαρι- στά, αλλά και να αποτίει φόρο τιμής σε ένα ξεχασμένο αλλά άξιο φυτό της ελληνικής γης, αυτό δεν θα ήταν άλλο από το «νους υγιής εν σώματι υγεί».

Εμπνευσμένοι από τη μακραίωνη και πολύ σπουδαία ιστορία του δημητριακού ζεια, αποφασίσαμε να το σπείρουμε και πάλι στην ελληνική γη. Έτσι, για πρώτη φορά το 2011 το σπείραμε σε γη που ήταν σε αγρανάπαυση για 4 χρόνια, δοκιμαστικά σε 4 στρέμματα, και το 2012 το σπείραμε σε 20 στρ. στην περιοχή της ΚάτωΤιθορέας Φθιώτιδας. Σπείραμε επίσης και το ελληνικότατο είδος σιταριού, το λεγόμενο «Μαυραγάνι», ποικιλία Λήμνου, σε άλλα 20 στρέμματα.

Παρατήρηση: Το παρόν άρθρο συνταχθηκε από την ANNA ΑΡΑΜΠΑΤΖΗ και δημοσιεύεται με τη συνεργασία της οικονομικής και αγροτικής εφημερίδας “ΠΑΡΑΓΩΓΗ” (κυκλοφορεί στα περίπτερα κάθε [Σάββατο](#)),
<http://www.paragogi.net>