

Αρχαίο σιτάρι ζέας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:www.ospriathomas.gr

Τι είναι η Ζέα; Το αρχαιότερο ίσως δημητριακό και βασικό συστατικό της διατροφής των αρχαίων. Αναφέρεται και ως Ζειά, βρίζα, όλυρα, Emmer και ορισμένες φορές συγχέεται με το ασπροσίτι (γερμαν. Dinkel), ή την Σίκαλη, ή ακόμα και με το καλαμπόκι, μια 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 μύρα, 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 ως τον Περσικό κόλπο. Δείγματα της εκμετάλλευσης του που χρονολογούνται 10.000 χρόνια πριν, έχουν βρεθεί και στην 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 λόγο 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 Εκτυπήθησαν 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]. Από βρίζα (όλυρα στο αρχαίο κείμενο) παρασκευαζόταν ψωμί, σε μέρες πείνας, καθώς ήταν είδος σιτηρού 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 την ζέα να την χρησιμοποιούσαν 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 Αλικαρνασσεά, η ζειά (όλυρα) είχε καλλιεργηθεί αποκλειστικά ως το μοναδικό δημητριακό από τους πρώτους Ρωμαίους στην αρχή της ιστορίας τους και αυτό αποδεικνύεται και από τη χρησιμοποίησή 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 χονδροαλεσμένων 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]. (Ζειά + δωρέομαι) δωρούμενος (δίδων, παράγων) ζειάς [Λεξικόν Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας/ Ιωάννου Δρ. Σταματάκου, Αθήνα, Βιβλιοπρομηθευτική, 1994]. Μετά από μακρόχρονη λησμονιά, 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 αμινοξέος λυσίνη που καθιστά τα ζυμαρικά που παράγονται από τη Ζέα, ιδιαίτερα εύπεπτα. Αυτό άλλωστε είναι και το κύριο ζητούμενο της “βελτίωσης” των σιτηρών. Τα ζυμαρικά αυτά μπορεί να τα αναζητήσει κανείς στα καταστήματα βιολογικών προϊόντων.

Πηγή: spame.gr