

TÖNKÖLY, AZ ÓSI ÉS EGÉSZSÉGES GABONA

A tönkölybúzát néhány éve fedezték fel újra, amikor a búza, illetve a búzából készített liszt egészségesebb alternatívája után kutattak. S ezzel visszatértek az egyik olyan gabonához, amit évezredek óta fogyasztott az emberiség.

A tönkölybúzát már a vadászó-gyűjtögető ember is fogyasztotta. I.e. 6000 környékén pedig már Délnyugat-Ázsiában termesztették. Az i. e. V. évezred környékén a tönköly megjelent Európa keleti vidékein, és i.e. 2000 körül már az Alpok környékén termesztették, főleg a mai Svájc területén. Innen terjedt el aztán egész Európában. Az i.e. V. században már Dél-Britanniában is termesztették, s az ókori Rómában szintén előszeretettel fogyasztották, sőt a római hadsereg ételmezésére is - többek között - a tönkölybúzát használták. A tönköly megjelenik Horatius szatíráiban, valamint a Bibliában is több helyütt említik.



Rengeteg jó tulajdonsága van a tönkölybúzának, maghéjának eltávolítása nehezebb, ezért hanyagoltuk egy ideig...

Népszerűsége egészen a XIX. század végéig megmaradt. Egy német nyilvántartás szerint 1850-ben még a termesztett gabona 94 százaléka tönkölybúza volt. A németeknél a tönkölybúza, azaz a Dinkel igen nagy becsben volt tartva, erre utalnak a városnevek is, mint a Dinkelsbühl, Dinkelhausen és Dinkelrode.

A XX. században a **tönkölybúza** helyét különféle nemesített búzafajok vették át, a tönkölybúza termesztése teljesen háttérbe szorult. Ennek fő oka a tönkölybúza kiválóságához is szervesen hozzájáruló külső héj, amelyet a betakarítás során nem távolítanak el a szemekről. Ez a héj az, ami megvédi a rovaroktól és a szennyeződésektől, a héjnak köszönhetően hosszabb ideig friss marad. De ennek a maghéjnak köszönhetően vált sokadlagos gabonává, mivel az újszerű búzák héját sokkal könnyebben el lehet távolítani, így kevesebb munka árán válik feldolgozhatóvá.



A tönkölybúza rengeteg fontos nyomelemet és vitamint tartalmaz, könnyen emészthető, érdemes beleszteni az étrendünkbe

XII. században Bingeni Szent Hildegárd apátnő természettudományi munkáiban kitért a tönkölybúzára is. Hildegárd szerint a tönkölybúza **gazdagabb és táplálóbb a többi gabonánál**. Segít a test erősítésében, a vérképzésben és vidámmá teszi az embert.

AZ EGÉSZSÉGES TÖNKÖLYBÚZA



A tartalmas téli levesekbe is tehetünk egy marék tönkölybúzát

A tönkölybúza nagyon egészséges. A többi búzafajtához képest lényegesen **nagyobb a fehérje- és a sikértartalma**. Az emberi szervezet számára nagyon kedvező és jól hasznosuló aminosavakat tartalmaz. Nagy mennyiségű B-vitamin (B1, B2, B6) és E-vitamin található benne, valamint kálium, kalcium, vas, mangán, magnézium, fluor, niacin, réz, szelén, cink és rost

A **tönkölybúza** könnyen emészthető, nem terheli a szervezetet, a benne lévő anyagok viszonylag gyorsan felszívódnak az emberi szervezetben. Hosszú távú, rendszeres fogyasztásával **csökkenthető a koleszterinszint** s az érfalakon lerakódott zsírréteg.

A tönkölybúzában lévő vitaminok és ásványi anyagok **lassítják az öregedési folyamatokat**, rugalmassá teszik a test szöveteit, javítják a teljesítőképességet. Jó hatással van a fejfájásra, s más idegrendszeri problémákra. Erősíti az immunrendszert.

Alacsony kalóriatartalmával jól alkalmazható fogyókúrás étrendekbe, kis mennyiségben is csillapítja az éhségérzetet. Arra azonban figyeljünk, hogy a tönköly nem gluténmentes, lisztérzékenyek diétájában nem alkalmazható.

TÖNKÖLYBÚZA A KONYHÁBAN

A tönköly felhasználási területe igen széleskörű. A tönkölybúzából készülhet dara, liszt, száraztészta, sőt sör is. a korpája is nagyon hasznos alapanyag. A szemes tönkölybúza is jó alapanyag, akár müzlibe is keverhetjük, de rizs helyett köretként is fogyasztható.



A tönkölyliszttel bármilyen ételben remekül helyettesíthetjük a búzalisztet. Készíthetünk vele palacsintát, piskótát, kevert tésztákat, kelt tésztát. Azzal azonban számoljunk, hogy a tönkölyliszttel készített tészta nehezebben kel meg. A tönkölybúza lisztjéből tojás hozzáadása nélkül is remek tészta gyúrható.



Tönkölylisztből tészta is készül, finom, érdemes kipróbálni!

A tönkölykorpa magas rost- és ásványi anyag tartalmának köszönhetően fontos étrend-kiegészítő. Tehetjük joghurtokba, de főzelékeket, habart leveseket is gazdagíthatunk vele, használhatjuk panírozáshoz, kenyerek, illetve sütemények készítéséhez.

forrás: mindmegette.hu