



Ne jen zelený ječmen

T. Starnovská

Ječmen (*Hordeum*)

- je rod **čeledi lipnicovitých**,
- zahrnuje 25 druhů planého ječmene,
jeden druh kulturní:
- **Ječmen setý** (*Hordeum vulgare* L.), který patří k hospodářsky nejvýznamnějším rostlinám.
- Kulturní ječmen je jednoletá jarní nebo ozimá obilnina;

Historie

- Ječmen patří mezi nejstarší zemědělské plodiny. Vyskytuje se již v čínské a indické mytologii, archeologicky je doložen již v prehistorických dobách v Evropě, Asii a Africe.
- Na naše území se dostal při stěhování národů z jihozápadní Asie asi před pěti tisíci lety.
- Kvůli výrobě piva byl u většiny nově vyšlechtěných odrůd ječmene snižován obsah beta glukanu.
- Nyní je výzvou vyšlechtit nové odrůdy s dvojnásobným množstvím beta glukanu.

Beta glukan

- je přírodní komplexní polysacharid, schopný podporovat obranné reakce organismu proti bakteriálním a parazitárním chorobám.
- Denní konzumace beta glukanu optimálně stimuluje makrofágy a výsledkem je obranný systém vyladěný na nejvyšší výkon.

Využití ječmene dnes

- Většina vypěstovaného ječmene, zejména ozimý ječmen, se využívá ke krmným účelům.
- Nejvyšší část produkce (v Česku asi 30 % jarních ječmenů) slouží k výrobě sladu.
- V antice byla ječná kaše běžným jídlem, dodnes se konzumuje na Blízkém Východě.
- V Evropě ječmen z přímé konzumace vytěsnila hlavně pšenice.
- Běžné jsou ječné kroupy a krupky.
- Z ječmene se připravuje náhražka kávy = melta.



ječmen	zrno	krupky		vařené
	vyloupané	100 g	100 g	100 g
	jednotka			
voda	g	9.44	10.9	68.80
energie	kcal	354	352	123
bílkoviny	g	12.48	9.91	2.26
tuky celkem	g	2.30	1.16	0.44
sacharidy celkem	g	73.48	77.72	28.22
vláknina	g	17.3	15.6	3.8
cukry	g	0.80	0.80	0.28
Ca	mg	33	29	11
Fe	mg	3.60	2.50	1.33
Mg	mg	133	79	22
P	mg	264	221	54
K	mg	452	280	93
Na	mg	12	9	3
Zn	mg	2.77	2.13	0.82
Thiamin	mg	0.646	0.191	0.083
Riboflavin	mg	0.285	0.114	0.062
Niacin	mg	4.604	4.604	2.063
Vitamin B-6	mg	0.318	0.260	0.115
kyselina listová	µg	19	23	16
Vitamin A, RAE	µg	1	1	0
Vitamin A, IU	IU	22	22	7
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.57	0.02	0.01
Vitamin K (phylloquinone)	µg	2.2	2.2	0.8
nasycené MK	g	0.482	0.244	0.093
mononenasycené MK	g	0.295	0.149	0.057
polynenasycené MK	g	1.108	0.560	0.214

Mladý ječmen

- Mladý zelený ječmen a jeho výhonky se sklízají ve vzrůstu mezi 15-25 cm, kdy ječmen obsahuje maximum účinných látek.
- Jeho rozdrčením, usušením, či vylisováním vzniká zelený prášek, který se smíchá s vodou nebo s ovocným džusem.
- Mladý ječmen obsahuje vitamíny B (cholin), C, E, **K**, β karoten.
- Dále se v něm nachází až 70 různých minerálních látek a stopových prvků.

Užívání a dávkování

Dospělí:

1 čajová zarovnaná lžička (tj. 1,5 g) 2x denně.

Rozmíchejte ve 150 ml chladné neperlivé vody (děti ve 100 ml).

Vypijte nalačno, ideálně 15 až 30 minut před jídlem.

Dávka shodná pro děti i dospělé?

Nutriční hodnoty 1

Nutriční hodnoty	množství ve 100 g	množství ve 3 g
Energie	326 kcal/1380 kJ	10 kcal/41 kJ
Bílkoviny	27,4 g	0,8 g
Sacharidy	41,4 g	1,2 g
Tuky	4,1 g	0,1 g
Vláknina	5,4 g	0,2 g
Chlorofyl	0,3 g	0,009 g
Omega 3 a 6	0,1 g	0,003 g

Vitamíny a minerální látky

Vitamíny

množství ve 100 g

množství ve 3 g

Vitamin B6

17,8 mg

0,5 mg

Vitamin C

457 mg

13,7 mg

Vitamin K

776 µg

23,3 µg

Minerální látky

množství ve 100 g

množství ve 3 g

Mangan

14 mg

0,4 mg

Bór

2620 µg

78,6 µg

Stříbro

50 µg

1,5 µg

Účinky

- vhodná super potravina (Green foods) pro efektivní očistu organismu od toxických látek = detoxikace,
- ze zeleného ječmene si vyrobíme enzymatickou šťávu (sušená šťáva nebo drcená tráva jedna čajová lžička) a rozmícháme ji ve 200-300ml vody, nejlépe pramenité,
- při užívání šťávy ze zeleného ječmene může dojít k přechodnému zhoršení příznaků nemoci, můžeme dostat zácpu nebo průjem.

Ceny

- $1590 \text{ Kč/kg} = 4,80 \text{ Kč/den}$
- $878 \text{ Kč/200g} = 13,20 \text{ Kč/den}$
- $1350 \text{ Kč/250g} = 16,20 \text{ Kč/den}$
- $599/300g = 6 \text{ Kč/den}$

