

УДК 633.112.6

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ПОЛБЯНЫХ ПШЕНИЦ

*Таймолкина А. И., студентка 3 курса колледжа агротехнологий и
бизнеса Ульяновского ГАУ
Научный руководитель – Грошева Т.Д., кандидат
сельскохозяйственных наук, доцент
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ*

Ключевые слова: полба, растение, пшеница, урожайность, еда.

Работа посвящена актуальной полбе (полбяным пшеницам). В работе приводится их характеристика. Описаны преимущества и недостатки.

Полба, или полбяная пшеница (или еще называют пленчатая) относится к группе видов рода пшеница (*Triticum*) с плёнчатым трудно вымолачиваемым зерном и с ломким колосовым стержнем. Всем хорошо известные виды пшениц: мягкая и твердая относятся к настоящим или голозерным[1].

Полбой называют как дикие виды пшениц: пшеницу двузерняковидную (*Triticum dicoccoides*), одноостую однозернянку (*Triticum boeoticum*), двуостую однозернянку (*Triticum thaouidar*), пшеницу Урарту (*Triticum urarthu*); так и культурные: двузернянка (*Triticum dicocsum*), однозернянка (*Triticum monococsum*), спельта (*Triticum spelta*), пшеница маха (*Triticum macha*), пшеница Тимофеева (*Triticum timofeevi*). Из видов, относимых к полбе, чаще всего культивируется двузернянка[1,2,5].

Полба была широко распространена на заре человеческой цивилизации зерновой культурой и её упоминал русский писатель А.С. Пушкин в своих сказках [2,3,4]. Позднее полба была вытеснена хоть и гораздо более требовательной к климату и менее устойчивой к болезням, но значительно более урожайной пшеницей твёрдой (*Triticum durum*), и в настоящее время занимает незначительную долю мировых посевных площадей.

Полба на настоящий момент набирает популярность. Зерно полбы имеет приятный ореховый привкус и используется для приготовления овощных, мясных и грибных супов, в качестве панировки для обжаривания птицы, муку для выпечки, включают в состав фарша из свинины, телятины, говядины и белой рыбы. В продаже имеются хлопья из полбы с добавками в виде сушеных фруктов и ягод. Этот полезный и здоровый

продукт станет отличным завтраком, если добавить несколько горстей в натуральный йогурт или молоко. Из полбяной муки готовят макаронные изделия, имеющие большую питательную ценность, нежели продукт из белой муки. Полба входит в число диетических продуктов. Крупа содержит сложные углеводы, которые медленно усваиваются организмом и потому надолго обеспечивают ощущение сытости. Витамины группы В регулируют расщепление белков, жиров и углеводов, поддерживают оптимальную массу тела и способствуют снижению лишнего веса. Полба эффективно очищает кишечник, нормализует работу пищеварительной системы, выводит холестерин [3,6,7].

Полба нашла применение и в народной медицине. Крупу рекомендуют употреблять при гастрите в стадии ремиссии. Продукт ускоряет метаболизм и нормализует работу желудка. В косметологии полба благоприятно влияет на состояние кожи. Муку смешивают с йогуртом и применяют в качестве скраба для лица. Муку крупного помола добавляют в антицеллюлитные скрабы. Частое применение средства усиливает кровообращение, регенерацию кожных покровов, уменьшает растяжки.

Пищевая ценность полбы заключается в высоком содержании белка (белки-14,6 г; жиры-2,4 г; углеводы-59,5 г; клетчатка-10,7 г; калорийность-338 ккал) и в хороших вкусовых свойствах.

Полбяные пшеницы отличаются зерном, трудно вымолачиваемым из цветковых оболочек, ломкостью колоса. Это требует дополнительных затрат у переработчиков зерна на высвобождение зерна из пленок и его очистку. Но, жесткие, кожистые цветковые оболочки, плотно прилегающие к зерну, защищают его от болезнетворных насекомых. Поэтому отпадает необходимость в применении токсичных пестицидов во время выращивания и в борьбе с вредителями и болезнями культуры. Хранение и транспортировка собранного зерна после уборки осуществляются с неповрежденными оболочками. Очистка от плёнок происходит перед самым размалыванием в муку, поэтому зерно значительно дольше сохранит свою свежесть и питательные вещества, чем голозерная пшеница [1,2,3,6].

Вместе с тем практически все полбяные пшеницы отличаются неприхотливостью к условиям выращивания, скороспелостью, большинство видов устойчивы к грибковым заболеваниям. Полба - одна из немногих злаковых культур, которые можно выращивать на каменистых грунтах в условиях сурового климата. Считается, что полбяные пшеницы имеют низкую урожайность, хотя в настоящее время имеются выведенные сорта вида спельта, по урожайности не уступающие настоящим пшеницам, мягкой и твердой. А, учитывая полезные свойства полбяных пшениц и цену

реализации (она больше, чем у мягкой и твердой пшеница) следует рекомендовать производителям выращивать полбяные пшеницы [3,4,5,6].

В последние годы спрос на зерно пшеницы «Полба» постоянно растёт. При возделывании полбяных видов используются органические удобрения без применения пестицидов. Поэтому продукты из неё относят к категории органических. Таким образом, полба нашла новые рынки в качестве здоровой пищи. В настоящее время её позиционируют как продукт премиум класса. Из-за своих уникальных преимуществ она становится всё более популярной в роли альтернативы уже использующихся и широко распространённых видов пшениц мягкой (в основном используется для хлебопечения) и твердой (для изготовления макаронных изделий, манной крупы).

В итоге, многие страны, в том числе и Российские сельскохозяйственные производители, начинают вновь проявлять интерес к этому полезному растению. В ноябре 2015 года журнал Time признал полбу (спельту) одним из 50 самых полезных продуктов питания всех времён, согласно источника [3,4,7].

Библиографический список:

1. Дозоров, А. В. Практикум по растениеводству / А. В. Дозоров, А. Ю. Наумов, Т. Д. Грошева. – Ульяновск : УГСХА, 2013. – 435 с.
2. Грошева, Т. Д. Изучение видов яровой пшеницы / Т. Д. Грошева, Е. В. Исаков // Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения : материалы Национальной научно-практической конференции. В 2-х томах. – Ульяновск : УлГАУ, 2019. - С. 14-18.
3. URL : <https://agronom.expert/posadka/ogorod/zlaki/pshenitsa/polba-i-chem-horosha-eta-krupa.html#i-9>
4. URL : <https://zdorovyda.ru/polba/>
5. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/Полба>
6. URL : <https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/polba-polza-i-vred/>
7. URL : <https://sredapitaniya.ru/o-polze-i-vrede-polby-dlya-organizma/>

ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF HALF-EGG WHEAT

Taimolkina A. I.

Keywords: *crop, plant, wheat, yield, food.*

The work is devoted to the current shelf (half-beat wheat). Their characteristics are given in the work. Advantages and disadvantages are described.