



Iako se gotovo uvijek heljda spominje uz žitarice, heljda (lat. *Fagopyrum esculentum*), eng. buckwheat, ajda, eljda, hajda, helda, jeljda; u biti, botanički gledano, spada među zeljasto povrće, porodica kupusnjača, kod kojeg se koristi nama poznate sjemenke. Međutim u kulinarstvu je nekako uvijek spominjemo pod žitarice, pa ćemo je i ovaj puta "prošvercati" u žitarice. Naime, zrno heljde je vrlo bogato hranjivim sastojcima, a po vitaminskom sastavu slični žitaricama (dakle, bogato je vitaminima B skupine).

### "Medonosno" bilje

Heljda je u Europu prenesena iz Azije u vrijeme križarskih ratova u 15. stoljeću, pa se primjerice u Francuskoj, heljda i danas naziva "saracensko žito". Danas se najviše uzgaja u stepskim predjelima Rusije, gdje je omiljena osnovna namirnica. Čak 95% svjetske proizvodnje čini proizvodnja u Rusiji.

Inače usprkos svom robusnom vanjskom izgledu, heljda je vrlo osjetljiva tako da uopće ne podnosi nikakve kemikalije, te može uspijevati samo na gotovo potpuno nezagađenom tlu. Iz tog razloga i polja zasijana heljdom donose relativno nizak prinos (u prosjeku oko 6mtc po hektaru), pa je i to jedan od razloga stalnog deficita ove tražene žitarice i namirnice.

Na našim područjima uzgaja se u Sloveniji i Međimurju (gdje se smatra posebnim gurmanskim specijalitetom i priprema po posebnim receptima), Bosni, a nešto manje u istočnim krajevima Srbije i Makedonije.

### Djelotvorne tvari



Heljda ima jednu vrlo zanimljivu osobinu koju nema ni jedna druga žitarica. Na zeljastoj stabljici razvija se i do 2000 krupnih mirisnih, bijelih, ružičastih i crvenih cvjetova složenih u grozdaste cvatove vrlo bogate nektrom. Cvjetovi se razvijaju neujednačeno tako da vrijeme cvatnje traje i do 30-tak dana. Stoga poljoprivrednici koriste tu prirodnu simbiozu pčela i heljde dvojako: dovoze košnice pčela u cvatuću heljdu, pa istodobno dobivaju izvrstan med i povećavaju prinos heljde maksimalnom oplodnjom, koja može biti i do 50% veća od one bez pomoći pčela.

Zrno heljde vrlo je bogato hranjivim sastojcima (na 100 grama ima cca 350 kcal), mineralnim solima i vitaminima. Najbogatija je ugljikohidratima (72,9%), bjelančevinama (11,7%), te biljnim uljem (2,4%). Od mineralnih sastojaka najbogatija je kalijem (448 mg%) i fosforom (282 mg%) te kalcijem (114 mg%), te sadrži rutin, biljni flavonoid.

### Rutin - sastojak heljde

Niti jedna druga žitarica nije bogata rutinom kao heljda (nalazi se u zeljastoj stabljici). Ovaj flavonoid aktivira zaštitni mehanizam u stanicama krvotoka u našem organizmu. Bez rutina (biljna zaštitna tvar) sitne kapilare u vezivnim tkivima postaju porozne, šire se, a krvna plazma prodire u okolna tkiva. Flavonoid rutin mora biti nataložen u stanicama kako bi mogao "štititi" vitamin C od oksidacije (slobodnih radikala). Rutin pored toga ima i ljekovita svojstva u čitavoj prirodi, od najmanjeg kukca do ljudi, jer flavonoidi poput rutina zaštitna su sredstva protiv bakterija.

### Ljekovitost heljde

Zbog tog svog specifičnog sastava heljda je namirnica koja se preporučuje kod:

- a) bolesti vena, proširenih žila i pucanja potkožnih kapilara;
- b) pomaže kod krvarenja desni i krvarenja iz nosa;
- c) jača vezivna tkiva i ublažava hemeroide;
- d) štiteći srce i krvne žile također sudjeluje u snižavanju lošeg (LDL) kolesterola;
- e) pospješuje prokrvljenost tkiva;
- f) posebno je preporučljiva djeci jer sprječava probavne tegobe i smetnje (lako probavljiva);
- g) sprječava reumatska oboljenja i artritis;
- h) jača imunitet;
- i) kompletno regulira krvotok;

### Heljda u kulinarstvu

## Heljda-hrana i med

Autor UPPT.hr

Ponedjeljak, 08 Studeni 2010 10:27

---



[Mavinske praline s mentom](#)