

NISU

Koostajad: Hedvig Andrejev
Liset-Marlen Kuusik

Nisu

- Üks maailma vanimaid kultuurtaimi
- Kagu-Aasia päritolu
- Sööda- ja toiduteravili
- 20 liiki (harilik ja kõva nisu)
- Oluline valguallikas



Kasvatamine ja kasvukohta tingimused

- Nisu kasvatatakse 67° põhjalaiusest (Norra, Soome, Venemaa) kuni 45° lõunalaiuseni (Argentiina, Tšüiili)
- Kasvuperioodi õhutemperatuur ligi 25°C
- Nisu eelistab parasniisket viljakat mulda, mille pH on suurem kui 5,0
- Saagi koristusaeg lõunapoolkeral tavaliselt oktoobrist jaanuarini ning põhjapoolkeral aprillist septembrini

Kasutamine

- Saia ja leiva küpsetamine
- Jahutooted (makaronid, koogid)
- Alkohoolsed joogid (õlu, viin)
- Loomasööt



Nisujahu toiteväärtus (100g)

- Energiasisaldus 351 kcal
- Rasvad 2,1 g
- Süsivesikuid 71,0 g
- Valgud 12,0 g

Tänapäeva nisu

- Kardioloog William Davies leiab, et tänapäeva nisu ei ole sisuliselt enam nisu, vaid “ideaalne krooniline mürk“
- Tänapäeval tarbitav paljude uute omadustega (uus valk nimega gliadiin (ei ole sama mis gluteen))nisu loodi geneetiliste uuringute käigus 1960–1970-ndatel. Gliadiinile on tundlikud kõik inimesed, sest tegemist on opiaadiaga. Enamiku inimeste puhul stimuleerib söögiisu, mille tõttu tarbivad inimesed keskmiselt 440 kcal päevas rohkem, kui nad vajavad

Täname kuulamast!

