

מכוסמין ועד אמר: המדריך לקמחים עתיקים

בשם חיי מדף ארוכים ואלסטיים, דחקה חיטת הלחם המודרנית את הזנים העתיקים שהיו טובים יותר לעיכול ובעלי ערכים תזונתיים גבוהים יותר. האופה סער מור עושה סדר בין הזנים

סער מור | 24.08.2020 | 14:01

לפני כשמונה שנים נתקלתי במשהו מוזר באתרי הלחם ובקבוצות האפייה השונות שפעלו אז מעבר לים (ובאותם ימים היו משמעותית פחות אופים מהיום). בכלום עבר רחש, עניין ודיבור על "קמוט" (KAMUT). ניסיתי להבין במה מדובר, אך המידע אז היה מוגבל ולא רק באופן יחסי לתקופה. ההתייחסות אל הקמוט נעה אז בין הסתייגות ועד התלהבות מוחלטת. חיפוש בארץ העלה שהשימוש היחיד בישראל היה כחיטה לחמין וגם הוא בעיקר לשוחרי הבריאות. נפוצו שמועות שהקמוט (או חיטת "חורסאן" בחלק מהמקומות) מתאים למי שיש לו רגישות לגלוטן "חיטת הלחם המודרנית" (זהירות, קמוט מכיל גלוטן) ושהיא הדבר הבא בתזונה בריאה.

בירור עם אחד מיבואני הקמח בארץ לגבי הקמוט העלה כי הנ"ל החל בתהליכי רישוי ליבוא, "אבל ספק אם יתפוס בארץ", כך אמר. יבואן אחר טען שמדי פעם יש קמוט במלאי, אבל אין ביקוש. התשובות הללו רק גרמו לי להסתקרן יותר, ובסופו של דבר ביקשתי מחבר שהגיע לביקור מארצות הברית להביא לי שני קילו של קמח קמוט. הקמח הגיע באריזה אטומה ואני התחלתי להתנסות עמו. גיליתי עולם שלם של טעמים חדשים.

בינתיים גיליתי קמחים נוספים מאותה "משפחה": אמר, אינקורן וגם הכוסמין היה חלק מהם. מאחר שלא היה בעברית שם למשפחת קמחים זו בחרתי לקרוא להם **"קמחי מורשת" כתרגום למונח "Heritage grains"** שבו השתמשו בחו"ל למשפחת החיטים הזו.

לפני כארבע שנים שכנעתי את "הטחנות הגדולות" לייבא את הקמחים הללו ולהנגיש אותם לציבור. במקביל הוחלט בכנס במכון ויצמן לקרוא לקמחים הללו "קמחים עתיקים" בכדי להבדיל מהזנים המקומיים המסורתיים שהיו נפוצים בארץ ישראל לפני ש"חיטת הלחם המודרנית" השתלטה על הגידולים הארץ ודחקה את המסורתיים (שבחלקם היו בעלי מאפיינים של "חיטת לחם") לשולי חלקות ושטחי הגידול.

קמחים עתיקים אלו נטחנים מזנים קדומים של חיטה, שלא עברו שינויים באמצעות ברירה, השבחה והכלאה מסיבית במשך מאות בשנים. זנים אלו, נדחקו במשך מאות שנים ובמאה ה-20 במיוחד, על ידי מגדלים וגופים כלכליים שיצרו את "חיטת הלחם המודרנית" על מנת שתהיה עמידה יותר למחלות ולתנאי גידול, כמובן שעל הדרך הם היו מעוניינים להפיק יבול רב יותר מכל חלקת אדמה ולפתח כמה שיותר גלוטן בכל כיכר לחם, על חשבון הטעם, הערכים התזונתיים והבריאות שלנו.

החיטה המודרנית מכילה כיום הרבה יותר גלוטן מחיטה מלפני מספר עשורים. גלוטן "מסיבי" זה הפך ל"אויב" של רבים בציבור. תחושה של אי נוחות בבטן, בעיות עיכול ומחלות שונות הנובעות מצריכת יתר של גלוטן. חיטה מודרנית עוברת דישון מסיבי וריסוס הרסני, הן לסביבה והן לבריאות שלנו. שילוב

זה, של גלוטן חזק ולחם מתועש ומחוזק בחומרים משפרים ומשמרים הפכו לבעיה הולכת וגדלה בארץ ובעולם.

בעשורים האחרונים התגלו ו"הוחזרו לחיים" זנים עתיקים באזורים שונים בעולם שזוכים לעדנה מחודשת ופופולריות הולכת וגואה בקרב שוחרי הבריאות, אנשים המעדיפים טעם יחודי ועשיר, חובבי אוכל המחפשים את המיוחד והאותנטי וקהל הולך וגדל של אנשים שהלחם המודרני פשוט עושה להם לא טוב.

ישנם בעולם מספר הולך וגדל של זני חיטת מורשת, אך העיקריים שבהם הם: הכוסמין, הקמוט, האמר והאינקורן ועליהם נרחיב כאן את היריעה:

כוסמין (Spelt) - הדגן הנפוץ ביותר מבין דגני המורשת. לכוסמין טעם מתקתק ואגוזי והגלוטן שלו חלש יחסית לחיטה מודרנית. הכוסמין היה נפוץ מאוד בעבר ונדחק לשוליים בעת העת המודרנית לטובת "חיטת הלחם" שהתאימה יותר לעבודה עם כלים מכניים תעשייתיים וקל יותר לעבד אותה.

כוסמין מכיל יותר חלבון מאשר חיטה רגילה (ב-17%), וכמות גדולה של סיבים תזונתיים, מינרלים וויטמינים. אחד המרכיבים החשובים בכוסמין הוא הנאצין, שתורם לאיזון רמת השומנים בדם. הגלוטן של הכוסמין קל משמעותית לעיכול לעומת חיטה רגילה, אך עדין אסור לחולי צליאק.

קמוט (Kamut) - ידוע גם כחיטת אברהם אבינו וכן בשם חורסאן (Khorasan) מאחר שמקור הקמוט הוא מאזור בשם זה במרכז אסיה, בו לפי המסורת גדל אברהם אבינו. על אף שמה המרמז למרכז אסיה, חיטת קמוט הייתה בשימוש גם במצרים העתיקה. במשך השנים נעלמה וחזרה לחיים דווקא בארצות הברית בסוף שנות הארבעים תחת השם "חיטה המלך תות", בגלל המיתוס שנמצאה בקבר של המלך תות ענח אמון. החל משנות השבעים של המאה שעברה, החלו לגדל חיטת קמוט לצורך מסחרי בעיקר במונטנה בארצות הברית ושם היא מוגנת על ידי סימן מסחרי שמטרתו לשמור על המאפיינים המקוריים והעתיקים שלה. כיום היא גדלה בהיקף קטן יותר בקנדה, באירופה ובאוסטרליה ולאחרונה ממש (בהיקף מצומצם) גם בישראל.

קמח הקמוט עשיר בחלבון, חומצות אמינו, ויטמינים ומינרלים רבים כמו סלניום, אבץ, אשלגן, ברזל, זרחן ומגנזיום באחוזים גבוהים יותר לעומת החיטה מודרנית. קמח הקמוט בעל טעם עשיר, אגוזי וחמאתי. מכיל פחות טאנין מחיטה לכן הוא נטול מרירות. צבע גרגר הקמוט ענברי חזק והוא גדול פי 2 שניים מגרגר חיטה. עם זאת, היבול קטן בשליש לעומת שדה דורום מקביל על אף שהם גדלים באותם תנאים.

קמח הקמוט אמנם מכיל גלוטן, אך בכל זאת מתאים לאנשים שהחיטה המודרנית גורמת להם בעיות בעיכול, בגלל מבנה גלוטן שונה. עם זאת, הוא אינו מתאים לצליאקים.

אינקורן (Einkorn) - בגרמנית משמעו "גרגר יחיד". קיימים היום שני זנים של חיטה קדומה זו, הפראי והמתורבת. ההבדל המרכזי ביניהם הוא בעיקר בגודל הגרגר ובכך שהזן הפראי מפיל את גרגרי החיטה לאדמה בקלות על מנת להפיץ את עצמם ואילו הזן התרבותי שומר על הגרגרים על ידי קליפה הדוקה וקשה שמאפשרת קציר מסודר ושמירת השיבולת שלמה. הזן המתורבת הוא מהצמחים הראשונים שתורבתו לפני כ-10,000 שנה באזור דרום טורקיה ומסופוטמיה, ומחייב חריש וזריעה בניגוד לזן הפראי שמפיץ את עצמו. חיטת אינקורן יכולה לגדול על קרקעות דלות ובתנאים קשים.

הקמח בעל טעם עשיר ועמוק. מכיל פי שניים חלבון, ויטמינים ומינרלים, קל יותר לעיכול מחיטה מודרנית מאחר ומבנה הגלוטן שלו שונה (מכיל 14 כרומוזומים לעומת 42 לחיטה מודרנית שהונדסה בעיקר לצורך אלסטיות הגלוטן ופחות לצורך טעם או ערכים תזונתיים). קמח אינקורן נחשב מזין יותר כי יש לו גם רמות גבוהות יותר של שומן, זרחן, אשלגן, פירידוקסין, וביתא-קרזין. עם זאת, הקמח מכיל גלוטן ולכן עלול להיות מסוכן לחולי צליאק אבל מתאים לאנשים הרגישים לחיטה מודרנית.

אמר (Emmer) - זן של חיטה קדומה בעלת גוון טעם מתוק ואגוזי. זן האמר ידוע גם בשמו האיטלקי פארו (Farro) מהאבות הקדומים של הדורום המודרני והמתורבת. גרעין האמר קשה יותר מגרעין האינקורן ולעיתים קרובות מבלבלים אותו עם כוסמין. מקור הטעות נובע מכתבים לטינים ויוונים המתייחסים לאמר כאל כוסמין וכיום יש ויכוח בין המומחים האם אמר וכוסמין הם אותו הדגן או זנים שונים לחלוטין.

האמר תורבת לראשונה במזרח התיכון והיה נפוץ ברחבי העולם העתיק, מאזור ארץ ישראל עד לאירן של ימינו. עם זאת, לפי הכתובים הוא נאסף על ידי ציידים לקטים אלפי שנים לפני שתורבת. האמר היה הגידול העיקרי במצרים הפרעונית וביחד עם השעורה שימש להכנת הבירה והלחם המצרי הקדום. גידול האמר היה נפוץ בארץ ישראל הקדומה עד סוף תקופת הברזל, לאחר שהוא דחק בהדרגה ובהצלחה את גידול האינקורן.

לאמר תכונות המאפשרות לו לגדול היטב באזורים הרריים בעלי אדמות דלות, וזו הסיבה העיקרית שהיה כל כך נפוץ בעבר במקומות כאלה. כיום, עיקר גידול האמר מרוכז באזור טוסקנה באיטליה שם הוא מבוקר ומוגן על ידי החוק. עקב הביקוש הגדול לעיתים הוא משווק עם כוסמין ואף מכונה בחלק מהמקומות "כוסמין איטלקי".

בפרקים הבאים - הלחמים והמאפים מכינים מהקמחים הללו.

הערה בנושא גלוטן, צליאק והאם החיטה העתיקה מתאימה: בכל מקרה יש להתייעץ עם רופא. הכותב אופה ואינו רופא.

