

POŻYTECZNY CHWAST

Owies (*Avena*), podobnie jak pozostałe zboża: pszenica, jęczmień, żyto, proso, kukurydza, ryż i sorgo, jest rodzajem z bardzo bogatej rodziny traw – wiechlinowatych (*Poaceae*), złożonej z około 11 tysięcy gatunków. Jakkolwiek ze względu na niedobór glutenu nie nadaje się do wypieku chleba, to jednak inne walory zadecydowały o jego rozpowszechnieniu. Wprawdzie z 35 gatunków znanych z obszaru śródziemnomorskiego, Azji Środkowej i Afryki Północnej tylko niektóre wzięto pod uprawę, ale i tak ich użyteczność nie podlega dyskusji. Największe znaczenie gospodarcze ma owies zwyczajny (*A. sativa*), pochodzący prawdopodobnie od dzikiego owsa głuchego (*A. fatua*). Stanowi 90% upraw światowych, a do nielicznych pozostałych, gdzieśkolwiek kulturowanych, należą między innymi owies szorstki (*A. strigosa*), bizantyjski (*A. byzantina*) i głuchy.



Ryc. 1. A – owies zwyczajny (*Avena sativa*), B – owies jednostronny (*Avena orientalis*). Za: Otto Wilhelm Thomé, *Flora von Deutschland, Österreich und der Schweiz*, Gera 1885 (www.BioLib.de).

Przedmiot naszych rozważań to roślina roczna, samopylna (klejstogamia), mająca sztywne żdźbło o wysokości 150 cm. Korzenie osiągają w glebie głębokość 180 cm, szorstkie liście dochodzą do szerokości 15 mm, a długość wiechy wynosi 30 cm. Kwitnienie rozpoczyna się zazwyczaj wówczas, gdy tkwi ona jeszcze w pochwie liściowej. Dwu- lub trzykwiatowe kłoski okryte są długimi plewami, a podługowaty ziarniak (*Fructus Avenae*) o długości 20 mm może być białawy, żółty lub szary. Owies nie wymaga żyznych gleb, lecz pod względem konieczności zaopatrzenia w wodę wysuwa się na czoło pozostałych zbóż. Zupełnie dobrze egzystuje w obszarach chłodnych, o wyższych opadach atmosferycznych.

Cenną zaletą owsa jest wysoka zawartość chlorofilu, wynosząca od 950 do 1250 mg%, oraz karotenu – 56–66 mg%. Zieloną paszę cechuje nie tylko pokaźna ilość cukrów redukcyjnych, lecz również azotu azotanowego i potasu. Zarówno słoma, jak i plewy są wartościową karmą dla bydła ze względu na wyższy od innych zbóż zasób białka. Ponadto słoma odznacza się sporą ilością potasu oraz krzemu.

W pracy zbiorowej „Trawy polskie” pod redakcją prof. dra Mariana Falkowskiego, wydanej w 1982 roku, znajdujemy oprócz owsa zwyczajnego następujące gatunki krajowe: owies krótki (*A. brevis*) – bardzo rzadki chwast zbożowy, owies głuchy (*A. fatua*) – dość częsty chwast w uprawach środkowej i południowo-wschodniej części Polski, owies nagoziarnowy (*A. nuda*) – zanieczyszczający niekiedy zboża w siedliskach wilgotniejszych, i owies szorstki (*A. strigosa*) – jeszcze niedawno uprawiany w Karpatach, obecnie chwast, szczególnie w zasiewach owsa.

Ziarniak owsa (*Fructus Avenae*) zawierają między innymi około 60% skrobi (*Amylum Avenae*), 15% białka, 9% tłuszczu, 13% błonnika, a ponadto lipoproteiny, aminokwasy, peptydy, sterole, saponiny oraz witaminy B₁, B₂, B₆ i E. Poza tym ważny jest kwas pantotenowy i fitonowy, jak też rozpuszczalna w wodzie krzemionka. Oprócz tego wyróżniają się bogactwem wapnia, magnezu, sodu, miedzi i lecytyny. Walory owsa dostrzeżono nie tylko w żywieniu zwierząt i w przemyśle spożywczym, lecz również w terapiach. Wodne wyciągi z ziela (*Herba Avenae*) łagodzą ból występujący przy ataku kamicy moczowej, w chorobach nerek i reumatyzmie. Dzięki zawartości krzemionki usprawniają metabolizm, poprawiają stan naczyń krwionośnych, narządów wewnętrznych, kości, skóry, włosów i paznokci. Ponadto rozpuszczalna

w wodzie krzemionka przeciwdziała odkładaniu się soli mineralnych w drogach moczowych. Natomiast nalewka z ziela owsa wzmacnia system nerwowy, a kąpiele w odwarze z ziela lub słomy (*Stramentum Avenae*) zwalczają artretyzm, schorzenia nerek i skóry. Kleik z płatków (*Fructus Avenae excorticatus*), zasobny w sole wapnia, stanowi doskonały pokarm dietetyczny, stosowany w chorobach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki i nerek. Z kolei płatki i mąka (*Farina Avenae*) zarobione wodą są użytkowane w postaci okładów do eliminacji ropni i czyraków.



Ryc. 2. Dojrzała wiecha owsa zwyczajnego (*Avena sativa*). Fot. Magdalena Mularczyk.

W lecnictwie ludowym istnieje przekonanie, że codzienne spożywanie płatków odmładza człowieka i usprawnia jego popęd płciowy. Dawniej sokiem wyciśniętym z zielonych części rośliny próbowano leczyć schorzenia oczu, a odmrożone dłonie i stopy moczono przez kilka dni w ciepłym odwarze z ziela owsa. W krajach zachodnich zrozumiano zalety zdrowotne produktów otrzymywanych z owsa i dlatego ich konsumpcja w porównaniu z naszą jest kilkakrotnie większa.

Obecnie na globie ziemskim uprawia się owies na obszarze około 17,9 mln ha. Największą wydajność

z hektara odnotowano w Irlandii (6 t), Holandii (5,8 t) i Wielkiej Brytanii (5,5 t), a w naszym kraju wynosi ona 2,53 t.

Gros upraw widnieje na półkuli północnej między 35 a 50° szerokości geograficznej. W 2004 roku globalne zbiory oszacowano na 25,9 mln t. Najwięcej dostarczyła Rosja (19,1%), Kanada (14,2%), USA (6,5%) i Polska (5,5%).

W 2009 roku prymat należał też do Rosji, która wyprodukowała 5401200 t, drugie miejsce zajęła Kanada – 2798200 t, trzecie Polska – 1415400 t, czwarte Stany Zjednoczone – 1351070 t, a piąte Australia – 1244000 t.

Uprawa owsa i żyta rozpoczęła się dość późno, bo prawdopodobnie dopiero dwa tysiące lat temu. Do Europy owies dotarł wraz z pszenicą jako chwast w okresie neolitycznej kultury ceramiki wstęgowej. W młodszej epoce kamienia oraz w epoce brązu i żelaza spożywano bryje i polewki uzyskiwane ze zbieractwa dzikich nasion lub w trakcie ręcznego oczyszczania pszenicy i jęczmienia. Z tych czasów pochodzą nikielne resztki owsa zwyczajnego i nieco większe szorstkiego. Ten ostatni jest znany ze znalezisk w Anglii, Szkocji, północnej części Niemiec oraz z Polski. Natomiast pochodzący z brązu owies głuchy został odkryty w znacznych ilościach w alpejskich osadach palowych, jak również na terenie Niemiec i Danii. Skłoniło to niektórych badaczy do uznania tej epoki za początek jego kultywacji w Europie Zachodniej i Środkowej. Nie wiemy jednak, gdzie i kiedy zaczęto uprawiać owies. Zbyt skąpe i często sprzeczne wiadomości nie pozwalają na rozwiązanie tego problemu. Dla antycznych Greków był to chwast segetalny o właściwościach leczniczych, a wybitny przyrodnik rzymski Pliniusz Starszy (Caius Plinius Secundus, 23–79) podaje, że z kultywowanego w cesarstwie rzymskim owsa zwyczajnego wypiekano chleb, a w cesarstwie bizantyjskim karmiono zwierzęta. Z kolei lekarz rzymski pochodzenia greckiego Galen (Claudius Galenus, 130–200) wspomina, iż w okolicach Pergamonu (Azja Mniejsza) uprawiany owies służył za paszę, a w latach niedoboru żywności ratował ludzi od głodu.

Stopniowo wzbudzał zainteresowanie Celtów, Baszków, Słowian i Germanów, którzy doszli w końcu do wniosku, że warto go kultywować. Sprzyjające warunki klimatyczne w okresach późnoatlantyckim i subborealnym pozwoliły mu wraz z pszenicą i jęczmieniem osiągnąć Skandynawię, a gdy w okresie wczesnego żelaza dość znaczne ochłodzenie wyeliminowało „konkurentów”, zatriumfował na polach uprawnych. Pierwsze wzmianki o wykorzystaniu tego zboża na północy znajdujemy w średniowiecznych

norweskich zabytkach literackich, stanowiących pieśni „Eddy”.

Można jeszcze zaznaczyć, że uprawa owsa w Chinach rozpoczęła się dopiero w VII wieku *post Christum natum*, od XVIII stulecia znany jest w Ameryce, a do Australii dotarł sto lat później.

W Polsce skąpe neolityczne i halsztackie resztki rodzaju *Avena* pochodzą prawdopodobnie ze zbieractwa, bardziej zaś obfite znaleziska dotyczą dopiero wczesnego średniowiecza. Natomiast zagadka czasu podjęcia kultuwacji czeka na rozwiązanie.



Ryc. 3. Kompozycja ze zbóż, kwiatów i owoców w kościele parafialnym w Zagórzku koło Sanoka w dniu święta Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny. Fot. Magdalena Mularczyk.

Obecnie owies jest rozpowszechniony w różnych częściach globu ziemskiego, głównie na obszarach o klimacie umiarkowanym. Niekiedy spotyka się go w tropikach, lecz wyłącznie w górach. W naszym kraju uprawa może być prowadzona prawie wszędzie, jednak największa rozciąga się w jego części północnej i północno-wschodniej oraz w rejonach podgórskich i górskich. 80% uzyskanych ziarniaków zasila paszę, 15% wzbogaca materiał siewny, resztę zaś przeznaczają na inne cele, między innymi spożywcze. Warto przypomnieć, że przed drugą wojną

światową owies był kultywowany na powierzchni ok. 1 mln ha, a obecnie – z uwagi na wzmożony rozwój motoryzacji – jego areal zmniejszył się prawie o połowę, lecz wydajność z hektara znacznie wzrosła.

W średniowieczu owies stanowił codzienne pożywienie europejskich wieśniaków. Jeszcze w XVIII i XIX wieku w niektórych kantonach Szwajcarii ulubione śniadanie składało się z gęstej bryi owsianej. Podobne zamięłowanie wykazywali mieszkańcy Niemiec, Skandynawii i Wielkiej Brytanii, gdzie wyróżniali się pod tym względem Szkoci.

Od prezentowanego „chwastu” pochodzi sporo polskich nazwisk: Owskiak, Owsiejczuk, Owsiejczyk, Owsiejko, Owsik, Owsiniński, Owsiuł, Owsiany, Owsian, Owsianik, Owsianka, Owsianko, Owsiany, Owsianowski i Owieśniak.

Owsiane placki mieszkańców gór wykpiwano nie raz w piosenkach ludowych. Jedna z nich pochodzi z zachodnich terenów Polski:

Może myślisz, że górale,
Co chodaki noszą,
Co nie mając swego chleba,
Cudzym owies koszą,
Myślisz, że są może lepsi
Nad Wielkopolany!
Lepszy przecie nasz chleb żytni,
Niżli ich owsiany.

Są też powiedzonka związane z owsem – pierwsze dotyczy możliwości kształcenia niezbyt zdolnego ucznia: „I w Paryżu nie zrobią z owsa ryżu”. Drugie zaś określa charakter bezlitosnego skąpca: „Jeszcze nikt od konia nie dostał owsa”.

Roman Karczmarchuk (Wrocław)