**ŽITARICE**

**Žitarice** su biljne vrste iz porodice trava (Poaceae) u koje se ubraja: pšenica (uključujući krupnik/pir), raž, ječam, zob, kukuruz, riža, proso, sirak i pšenoraž (tritikale) te heljda iz porodice dvornika (Polygonaceae).

**PŠENICA**

Pšenica (Triticum sp.), uz kukuruz i rižu, najraširenija je žitarica u svijetu. Najvažnija je žitarica za proizvodnju kruha jer se oko 70% svjetskog stanovništva hrani pšeničnim kruhom.

Dokazi o njenom korištenju datiraju do čak 7500. godina prije nove ere s područja današnjeg Jordana.

Najpoznatije vrste pšenice: Obična pšenica- najčešće uzgojna vrsta

Pir poznat kao i krupnik i dinkel

Durum tvrda, uzgaja se radi proizvodnje tjestenine

Kamut- drevna vrsta koja se uzgajala na području današnjeg Afganistana. Zrna su joj veća od obične pšenice.

**PIR**

Pravi pir je jedna od najstarijih kultiviranih biljaka poznatih čovjeku. To je žitarica slična pšenici.

Danas je na tržištu moguće kupiti pir u osnovnom obliku, ali i pirovo brašno, tjesteninu i mlijeko.

**RAŽ**

Raž (lat. Secale cereale) strna je žitarica, za koju se smatra da se počela uzgajati oko 1500 god prije Krista na području današnje Turske.

Koristi se uglavnom za proizvodnju kruha, pogodnog za prehranu dijabetičara, te kao stočna hrana

Najveći su proizvođači raži Rusija, Poljska, Ukrajina, Bjelorusija i Njemačka.

**ZOB**

Zob (Avena sativa) raširena je na manjem području u odnosu na ostale žitarice. Uzgaja se u sjevernim područjima Europe i planinskim područjima srednje Europe. Koristi se uglavnom za prehranu stoke, a u manjoj mjeri i u prehrani ljudi. Najveći su proizvođači Rusija, Kanada, SAD, Finska i Poljska.

U odnosu na druge žitarice zrno zobi sadrži i do tri puta više masti, a bjelančevine su znatno probavljivije.

**KUKURUZ**

Kukuruz (Zea mays) žitarica je koja ostvaruje najviše prinose.

Glavno je područje uzgoja tzv. kukuruzni pojas u SAD-u, gdje se proizvede više od 40% ukupne svjetske proizvodnje. Ostali su veći proizvođači kukuruza Kina, Brazil, Meksiko i Argentina.

Kukuruz je bio poznat domorocima američkog kontinenta, a uzgajali su ga Azteci, Inke, Maje. Smatra se da je pradomovina kukuruza Mexico. Columbo je 1492. donio kukuruz u Španjolsku.

**HELJDA**

Heljda (Fagopyrum esculentum) slabo je zastupljena u odnosu na ostale žitarice. Koristi se u prehrani ljudi kao kaša ili brašno. Zbog duge cvatnje dobra je paša za pčele. Najveći su proizvođači Rusija i Kina.

**PROSO**

Proso (Panicum sp.) biljka je toplih i sušnih područja. Najviše se uzgaja u Africi (Nigerija, Sudan) i Aziji (Indija).

Ime je dobila iz grčke riječi panis što znači kruh i time asocira na njezinu primarnu upotrebu. Radi se o žitarici iz porodice trava i smatra se da joj pripada do 600 različitih vrsta.

**SIRAK**

Sirak (Sorghum bicolor) vrlo je važna žitarica u većem dijelu Afrike i dijelu Azije. Osim za prehranu ljudi, koristi se uglavnom kao stočna hrana, i to kao zelena krma, sijeno ili silaža.

Sirak metlaš koristi se za izradbu metli i četaka. Najveći su proizvođači sirka SAD, Indija, Nigerija, Meksiko i Sudan.

**JEČAM**

Ječam (Hordeum sativum) glavna je sirovina za proizvodnju slada u industriji piva. Najveći su proizvođači Rusija, Ukrajina, Njemačka, Kanada i Francuska.

Sijao se još u kameno doba, kultivirao u starom Egiptu, Mezopotamiji i području europskih sojenica. Sumerani su uz uobičajenu primjenu u kuhinji, tu žitaricu koristili kao mjeru i novac, a Vedski tekstovi spominju ječam i rižu kao dva besmrtna nebeska sina. U Babilonu se od njega pravila kaša i pivo, a u Starom vijeku je prženi ječam bio važna namirnica.

Zdrava je i jeftina zamjena za kavu, a ječmeni slad je odlična zamjena za šećer i zauzima četvrto mjesto u proizvodnji žitarica.

**RIŽA**

Riža (Oryza sativa) uzgaja se uz natapanje i zahtijeva znatno više ljudskoga rada nego druge žitarice

Sve je započelo u Kini i susjednim područjima, a kultivacija se proširila na Šri Lanku i Indiju.

U azijskim zemljama poput Tajlanda, riža je toliko cijenjena da prijevod riječi „jesti“ doslovno znači „jesti rižu“. Danas je riža jedna od najvažnijih osnovnih namirnica na svijetu. Osigurava čak 20 % dnevnih kalorija za svjetsku populaciju