

## Kavılca Buğdayı

---

13000 yıllık geçmişi ile genetiğini ilk günkü gibi muhafaza edebilmiş bir buğday türüdür. Kavılca genetiği değişmemiş  $2n = 28$  kromozom yapısına sahiptir. Türkçe'de Kavılca, İngilizce'de Spelt, İtalyanca'da Farro ve Almanca'da da Dinkel olarak bilinen bu çok özel buğday, neolitik çağlardan beri Anadolu'da insanların ilk kullandığı tahıl çeşididir. Kavılca (Latince'de, Triticum Dicoccum) diğer buğdaylardan farklı olarak tek değil çift danelidir ve kavuz denilen çok miktarda dış kabukla kaplıdır. Bu yüzden Kars gibi soğuk iklimlerde yetişebilmektedir. Gluten oranı normal buğday türlerine göre çok düşüktür. İnsan bünyesinin ihtiyacı olan vitamin, mineral, protein ve yağ asitleri açısından genetiği değişmiş olan buğdaylara göre 1,5 kat daha zengindir.

Türkiye'de bilinen iki adet genetiği değişmemiş buğday türü vardır. Birisi Kastamonu – Siyez Buğdayı, diğeri Kars-Kavılca Buğdayıdır. 13000 yıl önceki hallerini muhafaza eden bu buğdaylar Antik Buğday Grubu olarak adlandırılır.

Kars'ın yerli buğdaylarından Kavılca (kabalca, kablıca, gernik de deniyor) Emmer grubu buğdaylar içinde değerlendirilmektedir. Kavılca buğdayı soğuk iklime uyum sağlamak için hem tohumu çevreleyen kabuk sayısını artırmış, hem başağındaki çatallarını daha da kalınlaştırmıştır. Emmer (Triticum dicocum) ve Einkorn (Triticum monococum) çeşidi buğdaylara Anadolu'nun en eski yerleşimlerinden Çayönü'nde de rastlanmıştır.

Kısacası hâlâ medeniyet tarihinin en eski buğdaylarının tarımını görme ve bu buğdayları sağlıklı bir biçimde tüketme şansı bulunmaktadır. Kavılca buğdayı gibi iyi tohumların devamlılığı dünyadaki yaşamı da iyileştirmek için bir fırsat sunuyor.

Besin değerlerine baktığımızda;

100 gram Kavılca bulgurunda ortalama;

350 - 479 kalori

69 gr karbonhidrat

25,6 gr fiber

12,5 – 17 gr protein

1,5 -1,8 gr lipid

40 miligram kalsiyum

574 miligram potasyum

3,5 miligram demir

0,40 miligram B1 vitamini

0,04 miligram B2 vitamini ve

4,3 miligram niacin (B3 vitamini) bulunduğu görülmektedir.

**Glisemik indeksi düşüktür**, 46.(55 ve altı yani düşük glisemik indeks gıdalarındandır, kan şekerini daha yavaş yükseltir)

İnsan bünyesinin ihtiyaçı olan vitamin, mineral, protein ve yağ asitleri aadınsından genetiği değişmiş olan buğdaylara göre 1,5 kat daha zengindir.

Kabuğu kalın ve katmanlı olduğu iain **gluten oranı normal buğday türlerine göre çok düşüktür. Glisemik indeksi de düşüktür.** Buğdayın taş değirmende tam şekilde oğtlmesi sonucu yüksek lif ve proteine sahip un elde edilmektedir.

Fiber iariği çok zengindir. Fiber düzenli olarak tüketildiğinde bağırsak kanseri riskini engelleyen önemli bir besin elemanıdır. Lifli besinler diğer besinlere oranla aynı zamanda **daha fazla tokluk hissi vererek kilo vermeyi kolaylaştırır.** Bulgurda bulunan B1 vitaminleri, folat ve magnezyum **sinir ve sindirim sistemi sağlığında önemli rolleri olan maddelerdir.** Bulgur folik asit aadınsından da oldukça zengindir.