

Freekeh

Freekeh je starobylé zrno, často uváděné hned vedle ostatních hrdinů superpotravin jako jsou quinoa, špalda, amarant, pohanka a jiné.

Freekeh je v podstatě pšenice, která byla sklizena brzy – zrna jsou stále jemná a zelená. Tato mladičká zrnka jsou opékána, pražena, sušena a nalámána. Technicky je termín freekeh vlastně názvem procesu, který se používá k přípravě zrna, a nikoliv názvem konkrétní odrůdy zrna. Obvykle se však jedná obecně o tvrdou pšenici. Takže, i když proces může být aplikován na další druhy zrn (např. ječmen), to, co najdete v regálech, je obvykle pšenice.

Freekeh je již dlouho součástí potravinové kultury v zemích jako Jordánsko, Egypt, Libanon a Sýrie. Je také velmi populární v Austrálii, kde vzniklo moderní zpracování freekehu.

Freekeh a její přínos pro zdraví

Freekeh je 100 % celozrnná obilovina (bez ohledu na to, zda si ji koupíte v „úplném“ nebo rychlejší „nalámané“ formě), a tak se pyšní množstvím bílkovin a vlákniny. Freekeh má vysoký obsah vitamínů a minerálů, vlákniny i bílkovin. Ve skutečnosti, freekeh má značně více vlákniny než hnědá rýže a dokonce i superpotravina quinoa! Kromě jiného bylo prokázáno, že freekeh obsahuje odolný škrob, který dále zvyšuje pocit plnosti a sytosti. Studie také naznačují, že freekeh má prebiotické vlastnosti, které mohou podporovat trávení.

Na hovězí polévku s tímto zrnem se můžete těšit 16. 4. 2021 v naší školní jídelně.

Alena Kopečková, vedoucí školní jídelny

