

POLNOZRNATO JE VEČ KOT LE LASTNOST

Polnozrnato žito ohrani celotno zrno:

otrob (vlaknine)
kalček (vitamini, maščobe)
jedro (škrob, beljakovine)

Rafinirano žito (npr. bela moka) pa vsebuje
le **jedro** (škrob, beljakovine)

ŽITA, KI SO NA VOLJO V POLNOZRNATI OBLIKI:



Pšenica



Oves



Ajda



Proso



Ječmen



Rž

Pa tudi: koruza, kvinoja, rjavi riž, rdeči riž, bulgur



Pira – starodavno žito z modernim pridihom

Pira je starodavna vrsta pšenice, znana že več kot 10.000 let. Vsebuje gluten, zato je odlična za peko kruha in peciva z rahlo, puhasto strukturo. Na voljo je v obliki bele ali polnozrnate moke. Za več vlaknin in hranil izberite polnozrnato različico.

Namig: Poskusite zamenjati del pšenične bele moke s pirino polnozrnato moko in odkrijte njen nežen, oreškast okus.