

ČERVENÁ PŠENICE

(*TRITICUM RUBRUM*)



Je to speciálně vyselektovaná pšenice, původem z východní Afriky. Druhové jméno červená, má díky vysokému obsahu barvicích antokyanů, což jsou přírodní barviva, nacházející se v znu. Obsah antokyanů je srovnatelný s obsahem v červeném víně. Antokyany mají antioxidační účinek, který spočívá v pohlcování volných radikálů a vylučování škodlivých látek z těla. Výhodou červené pšenice je její dlouhá skladovací doba. Využívá se k pečení chleba, rohlíků, sušenek a jiných dalších pochutin. Pro přímou konzumaci zrn je vhodné je nejdříve namočit a nechat naklíčit. Jsou poté lépe stravitelná pro lidský organismus.