



NATUURLIJK, FAIR & JAMMIE

FREEKEH VAN GREENAGE



De eerste bio freekeh van Nederland!

Nieuw ontdekt oeroud graan

Rijst en pasta kennen we al eeuwen. Oergranen met unieke voedingswaarde, smaak en verschijning van over de hele wereld vinden de laatste decennia hun weg naar de etensgenieter. En nu, nu is het de beurt aan freekeh – een historisch graan voor de bruisende en gezonde eet- & levensstijl van nu.

Dankzij de moderne technieken & analyses van vandaag, weten we nu wat oude Midden-Oosterse volkeren al lang wisten: wanneer tarwe jong en groen geoogst wordt, is de voedingswaarde wezenlijk anders en aanzienlijk hoogwaardiger dan die van rijpe tarwe. De voedingswaarde van freekeh is zelfs gunstiger dan die van veel andere granen.

Wat is freekeh?

Freekeh is groene, jonge tarwe die onrijp is geoogst en vervolgens letterlijk en met kaf en al in brand is gestoken. Daarna zijn de aren gepeld (door ze tegen elkaar aan te wrijven – freekeh betekent “gewreven”) en blijven knapperige, groenbruine korrels over met opvallend gunstige voedingswaarde, een volle – licht geroosterde, nootachtige smaak en een heerlijke crunchy textuur.

Unieke voedingswaarde

De bijzondere voedingswaarde van freekeh komt doordat de groene tarwe zo jong is wanneer het geoogst wordt: de samenstelling van de graankorrel is daardoor niet te vergelijken met die van een rijpe korrel.

Om je een idee te geven van waarom de voedingswaarde van Freekeh zo uniek is: Freekeh bevat in vergelijking met zilvervliesrijst:

4 x meer vezels, 4 x meer vitamine B2, 5 x meer calcium, 4 x meer ijzer, 3 x meer kalium en even veel vitamine B1 & magnesium

Freekeh bevat ook vitamine A, E en koper en is rijk aan zink. Daarnaast is het eiwitgehalte van freekeh maar liefst 1,5 keer hoger dan dat van quinoa en heeft freekeh een lage glycemische index (43) – wat zorgt voor langdurige energie.

GreenAge freekeh: heel & gebroken

GreenAge brengt jou gebroken en hele freekeh. De gebroken variant ziet eruit als bulgur en je maakt deze op precies dezelfde manier klaar: doe voor 1 persoon een klein kopje freekeh in een kom en overgiet met 2 x zoveel kokend water. Laat 15 minuten staan, roer even om en je freekeh is klaar om te eten. De hele freekeh (de hele korrel) gaar je in 20-25 minuten in kokend water.

Beide varianten bieden een scala aan toepassingsmogelijkheden. Je gebruikt ze zoals je bulgur, couscous en andere granen gebruikt: als basis voor salades, “risotto’s”, bij tajines en stoofschotels. Strooi een handje door soep, gebruik afgekoelde freekeh samen met vers fruit en yoghurt als ontbijt of gegaard in melk met een lepeltje honing en een snuf kaneel tot een warme pap. Maak een “deeg” van gare freekeh, een eitje & een uitje en verse groene kruiden en bak hier je eigen krokante hartige hapjes of burgers van.

De nieuwe lieveling van chefs wereldwijd

In Amerika, Groot-Brittannië en Australië hebben ze freekeh al een tijdje herontdekt en is het immens populair – aangewakkerd door de nieuwsgierigheid naar oervoeding. Internationale, bekende chefs zijn dol op freekeh – Jamie Oliver noemt freekeh zelfs zijn favoriete, nieuwe oude superfood, Yotam Ottolenghi (de vegetarische superchef) is een groot fan en kookt er veelvuldig de mooiste gerechten mee. Maar ook in Nederland wordt door culinaire magazines en bloggers steeds meer over freekeh geschreven en gesproken (“move over quinoa, maak kennis met freekeh” schreef culy.nl).

Verwonderend vindt GreenAge het dan ook dat je freekeh in Nederland tot nu toe met name bij Mediterrane winkels vond en (van een Brits merk) bij ‘s lands grootste super en in beide gevallen is de freekeh niet biologisch geteeld en geproduceerd. En dat doet wat GreenAge betreft afbreuk aan de bijzondere eigenschappen en voordelen van dit graan. GreenAge zou GreenAge niet zijn, als wij dus niet op zoek gingen naar beter en blijer makend: bio freekeh!



Gemaakt door de natuur, verzorgd door de mens...