

## Rodzaje kaszy



# Opis wskazówki

Rodzaje kasz – od A do Z.

Do momentu, w którym na szlacheckich stołach zaczęto nieśmiało wprowadzać ziemniaki, kaszy niepodzielnie królowały na polskich stołach. Teraz kasze są „odkrywane na nowo” i docenia się ich własności odżywcze. Przyjrzyjmy się rodzajom kaszy.

**Kasza gryczana** Kaszy gryczanej nie zalicza się do zbóż; pozyskuje się ją z obłuskanych nasion gryki. Zalecana w diecie bezglutenowej, jest niezwykle bogata w cenne składniki odżywcze. Gryka to źródło m.in. magnezu, manganu, fosforu, cynku, niacyny i ryboflawiny. Często stosowana jako dodatek mięsny i wegetariański, ale także jako element zup (rosół, krupnik, zupa mleczna). Z powodzeniem wykorzystywana również jako składnik farszów np. do pierogów, gołąbków, krokietów i pasztecików.

**Kasza jęczmienna** Jedna z najpopularniejszych kasz. Do jej produkcji wykorzystuje się ziarno szkliste o cienkiej łusce i dużej zawartości białek. Oprócz wspomnianego białka, kasza jęczmienna jest bogata m.in. w fosfor, magnez i potas. Kaszę jęczmienną można z powodzeniem wykorzystać do sałatek, sosów (np. grzybowy), zup (jarzynowa, rybna, kalafiorowa), dań głównych (wszelkiego rodzaju gulasze czy sosy mięsne i warzywne), stosuje się ją także często jako składnik ciast i deserów. Ważne: Kasza jęczmienna w trakcie gotowania znacznie zwiększa swoją wagę (nawet do 4,5 razy pierwotnej objętości)

**Kasza jaglana** Otrzymywana z prosa kasza jaglana to najstarsza z kasz. Proso uprawiano już w epoce neolitu. Jeśli chodzi o jej wartości odżywcze, to są porównywalne do kaszy gryczanej, ale w przeciwieństwie do swojej konkurentki, zawiera mniej skrobi, jest za to bogata w witaminy B1, B2 i B6. Kasza jaglana nada się znakomicie jako dodatek do mięs duszonych i dań słodkich. Wskazówka: Aby pozbyć się nieprzyjemnej goryczki kaszy jaglanej, przed ugotowaniem zalej ją zimną a potem gorącą wodą. Możesz również moczyć ją przez noc z dodatkiem soku z cytryny.

**Kasza manna** Kasza, która powstaje w wyniku mielenia na przemiał pszenicy na mąkę. Można ją szybko i łatwo przygotować. Rozróżnia się także kaszę manną razową, która posiada wyższą zawartość składników mineralnych oraz błonnika. Jest lekkostrawna, ale niedozwolona w diecie bezglutenowej. Kaszę manną można przygotować jako samodzielną potrawę; często występuje w postaci zupy mlecznej czy kisielu. Z powodzeniem używa jej się jako zagęszczacza do ciast, zup i przetworów mięsnych, a także jako zamiennik makaronu i dodatek do zup.

**Kasza kukurydziana** Kasza kukurydziana – jak sama nazwa wskazuje – uzyskiwana jest z kukurydzy i występuje w postaci drobnego i grubego grysiku. Białko zawarte w kaszy kukurydzianej nie zawiera tryptofanu nie wywołując tym samym reakcji alergicznych. Ma lekko gorzkawy smak, świetnie komponuje się z cebulą i żółtym serem stanowiąc częsty element różnego rodzaju zapiekanek a także tortilli.

**Kasza owsiana** Kaszę owsianą otrzymuje się z ziarna owsa. Jest bogata w błonnik i składniki mineralne. Kasza owsiana gwarantuje szybkie poczucie sytości, obniża stężenie cholesterolu w organizmie i pozytywnie działa na błonę śluzową przewodu pokarmowego. Idealnie nadaje się do wszelkiego rodzaju potraw mlecznych oraz deserów. Z powodzeniem można ją wykorzystać również jako dodatek do farszów i kotletów. Zdecydowanie najlepiej komponuje się w słodkich wariacjach i z dodatkiem owoców.