Lubię kaszę

kasza na stół, na zdrowie, na co dzień

Czym jest kasza?

Kasza – ziarno zbóż oczyszczone z zewnętrznej niejadalnej części. Obok pieczywa, makaronu i płatków zbożowych należy do grupy produktów zbożowych.

Produkty zbożowe - podstawa każdej diety

Codziennie powinniśmy zjadać od 6 do 11 porcji produktów zbożowych

1 porcja
1 kromka pieczywa

=

1 porcja
1/2 szklanki ugotowanej kaszy lub makaronu

=

1 porcja
30 g płatków zbożowych

Kasza - najzdrowszy wybór

Ze wszystkich produktów zbożowych to właśnie kasze dostarczają najwięcej błonnika i składników mineralnych. Dlaczego tak się dzieje, skoro wszystkie z tych produktów pochodzą ze zbóż? Tajemnica tkwi w najkrótszym procesie obróbki ziarna. Aby powstała kasza, wystarczy zebrać ziarno z pól i oczyścić je z niestrawnej części, a przed zjedzeniem ugotować.

Ziarno kaszy to pełne ziarno – z łuską, zarodkiem i warstwą aleuronową. To właśnie w zarodku drzemie cała moc ziarna – jest on magazynem składników odżywczych dla kiełkującej rośliny. Bogaty jest więc w zdrowe tłuszcze, białko i witaminy (z grupy B, E). Łuska z kolei bogata jest w błonnik, a położona przy niej warstwa aleuronowa obfituje w witaminy z grupy B i składniki mineralne (magnez, żelazo, cynk).

Pełne ziarno kaszy zachowuje:

2 x więcej błonnika
2-20 x więcej magnezu
2-7 x więcej cynku
4 x więcej witaminy E
2-5 x więcej niacyny
2-30 x więcej witaminy B6

niż ziarno oczyszczone z łuski, warstwy aleuronowej i zarodka

Fakty i mity

fakty

Kasza to podstawa diety.

Kasze należą do grupy produktów zbożowych, a te stanowią podstawę piramidy żywieniowej, zgodnie z którą powinniśmy dziennie zjadać min. 6 porcji produktów zbożowych.

Kasza na długo zaspokaja apetyt.

Po zjedzeniu kaszy zawarte w jej składzie węglowodany rozkładają się powoli, a uwolniona glukoza przez długi czas dostarcza naszym komórkom energię. Dzięki temu przez długi czas nie czujemy głodu i rzadziej mamy ochotę na słodkie przekąski i tłuste jedzenie.

Kasza nie zawiera konserwantów.

Przechowywanie kaszy w jej naturalnej postaci nie wymaga obecności substancji konserwujących. Ponieważ zawiera ona mało wody, nie zachodzą w niej tak szybko procesy psucia się. Dodatkowo kasza nie jest barwiona, nie trzeba poprawiać jej smaku i aromatu oraz nie wymaga spulchniania. Jest to produkt naturalny, poddany tylko niezbędnej obróbce technologicznej (czyszczenie ziarna).

mity

Kasza tuczy.

Jest wręcz odwrotnie! Kasza, a zwłaszcza odmiany gruboziarniste, jest dobrym źródłem błonnika i ma niski indeks glikemiczny.

Podczas odchudzania powinno się zrezygnować z jedzenia kaszy.

Wręcz przeciwnie, kasza powinna być nieodłącznym elementem diety odchudzającej – zwłaszcza gryczana, jęczmienna i jaglana. Są one bogate w błonnik, składniki mineralne i witaminy, dzięki czemu stanowią doskonałe „doładowanie" odżywcze na naszym talerzu.

Nie powinno się łączyć kaszy (i innych produktów zbożowych) z produktami białkowymi.

Twierdzenie to nie jest zgodne z prawdą! Nasz organizm uruchamia całą machinę wydzielania soków trawiennych już w momencie odczuwania zapachu posiłku, nie identyfikując żadnych grup produktów. Proces trawienia rozpoczyna się w jamie ustnej, kiedy enzymy zawarte w ślinie zaczynają rozkładać węglowodany. Potem każdy z narządów odpowiada za wydzielanie innych soków trawiennych. Teoria oddzielnego trawienia jest więc całkowitym zaprzeczeniem ludzkiej fizjologii.

Wybierz najlepszą dla siebie kaszę

Możemy wyróżnić następujące rodzaje kasz:

- **kaszę jęczmienną**
  ziarno jęczmienia
- **kaszę gryczaną**
  ziarno gryki
- **kaszę owsianą**
  ziarno owsa
- **kaszę mannę**
  ziarno pszenicy
- **kaszę kus-kus**
  ziarno pszenicy
- **kaszę jaglaną**
  ziarno prosa
- **kaszę kukurydzianą**
  ziarno kukurydzy

Stopień rozdrobnienia takiego ziarna decyduje o tym, czy będzie to:

krupa (całe ziarno)
kasza łamana (ziarno podzielone na mniejsze części)
drobna (ziarno połamane i wypolerowane)

Kasza jęczmienna (ziarno jęczmienia)

Do wyboru mamy trzy rodzaje kaszy jęczmiennej:

- **pęczak** (całe, wypolerowane ziarno)
- **perłową**, tzw. Mazurską (ziarno pocięte na kawałki i wypolerowane)
- **łamaną**, tzw. Wiejską (połamane, ale niepolerowane ziarno)

Polecana osobom z dolegliwościami jelitowymi (choroby zapalne jelit, zespół jelita drażliwego) oraz po leczeniu przeciwnowotworowym w celu regeneracji kosmków jelitowych, ponieważ bogata jest w **błonnik**, zwłaszcza w **β-glukan**, który odżywia błonę śluzową jelit. Dodatkowo związek ten obniża stężenie cholesterolu i poprawia odporność organizmu.

Idealna do: zup, sosów, zapiekanek, dobrze komponuje się również na słodko z owocami

Kasza gryczana (ziarno gryki)

- powinna być częstym gościem na talerzach u osób pijących dużo kawy i alkoholu oraz prowadzących stresujący tryb życia – ze wszystkich kasz dostarcza najwięcej **magnezu**, dlatego koi nerwy i ułatwia zasypianie
- zawiera **rutynę** – związek ten wzmacnia naczynia krwionośne, przez co może zapobiegać powstawaniu żylaków, pękaniu naczynek oraz obrzękom; rutyna działa przeciwzakrzepowo, dlatego częste jedzenie kaszy gryczanej pomaga w leczeniu choroby niedokrwiennej serca, może chronić przed zawałami i udarami
- jest wartościowym źródłem **cynku**, który warunkuje dobry stan skóry, włosów i paznokci; cynk odpowiada za prawidłowy wzrok, odporność oraz zapewnia prawidłową czynność prostaty i męskich narządów rozrodczych, reguluje produkcję testosteronu i plemników
- zawiera **D-chiro-inozytol**, który bierze udział w prawidłowym działaniu insuliny (jego niedobór sprzyja rozwojowi cukrzycy typu II); związek ten reguluje gospodarkę hormonalną, dlatego dostarczająca go kasza gryczana polecana jest kobietom chorującym na zespół policystycznych jajników
- nadaje się dla cukrzyków i osób odchudzających się, ponieważ ma stosunkowo **niski indeks glikemiczny**, a więc nie powoduje gwałtownego wzrostu stężenia cukru we krwi
- może być spożywana przez osoby chore na celiakię, gdyż **nie zawiera glutenu**

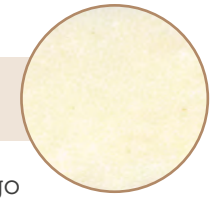
Idealna do: dań mięsnych, grzybowych, farszów do naleśników, pierogów i warzyw

Kasza owsiana (ziarno owsa)

- zawiera β-**glukan**, który poprawia odporność
- jest bogata w **żelazo** – dla osób z niedokrwistością i dzieci
- powinny pamiętać o niej kobiety ciężarne i planujące ciążę, ponieważ jest źródłem **kwasu foliowego**
- ze względu na zawartość **magnezu** doskonała dla osób prowadzących stresujący tryb życia, pijących dużo kawy i alkoholu

Idealna do: mlecznych śniadań, deserów, sałatek owocowych, jako dodatek do duszonych warzyw

Kasza manna (ziarno pszenicy)



- sprawdzi się w diecie osób z chorobami układu pokarmowego (choroba wrzodowa, zapalenie wątroby, trzustki, nieżyt jelit i żołądka) oraz osób po przebytych operacjach, ze względu na to, że jest lekkostrawna
- jest pierwszą glutenową kaszką wprowadzaną do diety niemowlaka (pojawia się w 5./6. miesiącu życia)
- pozwala załagodzić biegunkę

Idealna do: śniadania, na deser, jako dodatek do zup lub zagęstnik do sosów, świetna do pulpetów, kotletów, sałatek i farszów

Kus-kus (z ziarna pszenicy)

Powstaje z pszenicy durum, której ziarna po oczyszczeniu gotuje się na parze i poleruje. Jest to granulat mąki, dlatego bliżej jej do makaronu niż kaszy.

- jest lekkostrawna
- bez wątpienia jest najszybsza i najłatwiejsza w przygotowaniu – idealna w czasie podróży i wtedy, gdy nie mamy czasu na przygotowanie posiłku: wystarczy zalać ją wrzątkiem i gotowe!

Idealna do: sałatek, sosów, farszów i deserów

Kasza jaglana (ziarno prosa)

- zalecana jest w diecie dzieci, kobiet w ciąży i osób chorych na niedokrwistość, ponieważ ze wszystkich kasz zawiera najwięcej **żelaza** – warunkuje ono prawidłową budowę czerwonych krwinek, tak by były zdolne do dostarczania tlenu do każdej komórki organizmu
- powinna być częstym składnikiem diety osób z niską odpornością, ponieważ zawiera dużo **cynku, krzemu i żelaza**, które wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego

- zawiera **lecytynę**, która odpowiada za prawidłowe działanie układu nerwowego, bierze udział w procesach zapamiętywania i warunkuje prawidłową koncentrację uwagi – związek ten obniża stężenie cholesterolu i triglicerydów, zabezpiecza płytki krwi przed zlepianiem się, przez co zmniejsza ryzyko zakrzepów i spowodowanych tym udarów i zawałów
- wyrównuje gospodarkę hormonalną u kobiet dzięki obecności **lignanów** – zmniejsza ryzyko nowotworów piersi i łagodzi objawy menopauzy; dodatkowo spowalnia procesy starzenia się
- może być spożywana przez osoby chore na celiakię, ponieważ **nie zawiera glutenu**

Idealna do: potraw mięsnych, warzywnych, deserów i mlecznych śniadań

Kasza kukurydziana (z ziaren kukurydzy)

- jest lekkostrawna, dlatego idealnie nadaje się na kleiki dla osób, u których nie należy przeciążać układu pokarmowego
- jest **bezglutenowa** – dzięki temu wypiekany z niej chleb lub placki są najczęstszym zamiennikiem chleba u osób chorych na celiakię lub nietolerancję glutenu
- jest pierwszą kaszką wprowadzaną do diety niemowlaków – w ich jadłospisie powinna pojawiać sie już na początku 5. miesiąca życia, jeszcze przed wprowadzeniem do diety glutenu
- zapobiega chorobom oczu, gdyż zawiera **luteinę**, która neutralizuje wolne rodniki i stanowi filtr ochronny dla oczu przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych

Idealna do: zagęszczania zup i sosów, wypieku chleba, placków, kluseczek, zup mlecznych, deserów

Kasza na Twoim stole

Na każdą porę dnia

Propozycje posiłków, w których główną rolę pełni kasza*, przygotowała Katarzyna Foszner, ekspert ds. żywienia

NA ŚNIADANIE

Kaszka manna z malinami

(składniki na 1 porcję)

2 niepełne szklanki mleka
45 g kaszy manny (3 czubate łyżki stołowe)
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka cynamonu
120 g malin (1 szklanka)

Do gotującego się mleka wsypać cynamon, cukier i stopniowo kaszę mannę. Cały czas dokładnie mieszać, żeby nie powstały grudki. Kiedy kaszka zacznie bulgotać, zdjąć z ognia i przelać do małych miseczek. Zostawić do ostygnięcia, schłodzić w lodówce. Schłodzoną kaszkę wyjąć z miseczek i przełożyć delikatnie na talerzyki. Posypać rozmrożonymi malinami. 453 kcal, białko: 21,6 g, tłuszcz: 7,9 g, węglowodany: 84,8 g

Kaszka kukurydziana z owocami

(składniki na 1 porcję)

1 gruszka pozbawiona gniazda nasiennego i pokrojona w sporą kostkę
1 łyżka wody
cynamon, goździk, anyż, wanilia
4 śliwki
2 łyżeczki miodu
1,5 szklanki mleka 1,5%
30 g kaszy kukurydzianej (3 płaskie łyżki przed ugotowaniem)
2 łyżki jogurtu naturalnego

Włożyć gruszkę do rondla wraz z przyprawami, wlać odrobinę wody i zagotować na średnim ogniu. Dodać pokrojone śliwki i gotować ok. 10 min., mieszając od czasu do czasu, aż owoce zmiękną. Posłodzić 1 łyżeczką miodu. Rozkroić połówkę laski wanilii, wyskrobać ziarenka i wrzucić ją do rondla z mlekiem. Zagotować mleko z wanilią na średnim ogniu. Dodać kaszę i energicznie wymieszać trzepaczką, a następnie gotować na małym ogniu jednostajnie mieszając, aż zmięknie i zgęstnieje, posłodzić 1 łyżeczką miodu. Nałożyć kaszę do misek i podawać z gotowanymi owocami i jogurtem. 452 kcal, białko: 14 g, tłuszcz: 6 g, węglowodany: 89,9 g

* Zaproponowane posiłki nie składają się na całodzienną dietę. Przykłady całodziennych zbilansowanych jadłospisów (pod względem stosunku białka, tłuszczu i węglowodanów oraz pokrycia zapotrzebowania na wszystkie witaminy i składniki mineralne) z wykorzystaniem kaszy znajdują się na stronie www.lubiekasze.pl

NA DRUGIE ŚNIADANIE

Sałatka z kaszą jęczmienną i owocami

(składniki na 1 porcję)

15 g kaszy jęczmiennej (czubata łyżka przed ugotowaniem)
2 łyżki serka wiejskiego
6 truskawek
pół brzoskwini
1 łyżeczka miodu
sól
cukier

Przepis autorstwa
Doroty Wdowińskiej-Rozbickiej

Kaszę ugotować do miękkości w małej ilości wody, z odrobiną soli i cukru – odstawić do całkowitego wystudzenia. Truskawki pokroić w małe słupki, brzoskwinię w kostkę. Do miski włożyć owoce, kaszę, dodać serek wiejski i miód. 180 kcal, białko: 9,7 g, tłuszcz: 3,5 g, węglowodany: 32,9 g

Keks jaglany – bez mleka i jaj

(składniki na 8 porcji)

180 g kaszy jaglanej (1 szklanka)
30 g zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej (3-4 łyżki)
3 szklanki soku jabłkowego
1 łyżka ekstraktu z wanilii lub mielonej wanilii
1 łyżeczka cynamonu
szczypta imbiru
garść pokrojonych suszonych śliwek (50 g)
garść żurawiny (50 g)
3 łyżki ziaren sezamu (30 g)
3 łyżki ziaren słonecznika (30 g)

Kaszę jaglaną dokładnie wypłukać, przelać wrzątkiem i ugotować na małym ogniu, pod przykryciem w soku jabłkowym. Ziarna sezamu i słonecznika podprażyć na patelni. Następnie dodać do kaszy drobno pokrojone suszone owoce, cynamon, imbir, wanilię oraz płatki owsiane. Wszystko dokładnie wymieszać. Gotową masę przełożyć do wysmarowanej olejem i wyłożonej papierem formy, po czym udekorować (np. migdałami). Piec ok. 30 min. w piekarniku nagrzanym do temp. 180°C. Wyjmować z foremek po całkowitym ostudzeniu. 200 kcal, białko: 5,4 g, tłuszcz: 5,6 g, węglowodany: 33,4 g

NA OBIAD

Faszerowana papryka

(składniki na 1 porcję)

Farsz:
1 duża czerwona papryka (350 g)
50 g kaszy gryczanej (5 płaskich łyżek przed ugotowaniem)
80 g mięsa wołowego (4 łyżki surowego, zmielonego mięsa)
8 pieczarek
pół cebuli
1 łyżeczka oleju
sól, oregano, bazylia, pieprz
posiekana natka pietruszki

Sos:
szklanka przecieru pomidorowego

Ugotować kaszę. Nagrzać piekarnik do 120°C. Mięso podsmażyć chwilę bez tłuszczu. Pieczarki i paprykę posiekać, poddusić na 1 łyżeczce oleju, dodać natkę pietruszki. Odkroić szypułki papryki, usunąć gniazda nasienne, paprykę ponakłuwać wykałaczką. Ugotowaną kaszę wymieszać z mięsem i warzywami, doprawić do smaku. Powstałym farszem nadziać paprykę, którą należy ustawić pionowo w brytfannie żaroodpornej. Do naczynia żaroodpornego wlać przecier pomidorowy, nakryć pokrywą, piec w piekarniku w temperaturze ok. 180°C ok. 20-30 min. Zdjąć pokrywę, piec jeszcze 10 min., aby wierzch się przyrumienił. 513 kcal, białko: 29,3 g, tłuszcz: 18,7 g, węglowodany: 83,3 g

Placki z kaszy gryczanej z łososiem i sosem jogurtowo-chrzanowym

(składniki na 1 porcję)

50 g kaszy gryczanej (5 płaskich łyżek)
pół cebuli
ząbek czosnku
1 łyżka startego sera żółtego (15 g)
posiekana natka pietruszki
sól, pieprz, majeranek
1 łyżka oleju do smażenia
1 łyżka płatków owsianych
1 jajko
80 g łososia wędzonego (3 cienkie plasterki)
2 łyżki jogurtu naturalnego
1 łyżeczka chrzanu
koperek

Kaszę ugotować. Do dużej miski wrzucić ugotowaną kaszę. Dodać drobno pokrojoną cebulę i czosnek, posiekaną natkę pietruszki, ser żółty i jajko. Wszystko wymieszać i doprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Do masy dodać płatki owsiane. Odstawić na ok. 10 min. W tym czasie płatki spęcznieją. Z masy formować placuszki i smażyć na rumiano z obu stron na rozgrzanym oleju.
Przygotować sos: jogurt połączyć z chrzanem, dodać koperek, doprawić solą i pieprzem.
Podawać z wędzonym łososiem i sałatką, np. ze szpinaku i pomidorków koktajlowych.
664 kcal, białko: 40,8 g, tłuszcz: 34,4 g, węglowodany: 52,4 g

NA PODWIECZOREK

Sałatka z brokułami i kuskusem

(składniki na 1 porcję)

20 g kaszy kuskus (2 płaskie łyżki)
pół główki brokułu świeżego lub 1,5 szklanki mrożonego
30 g sera typu feta
(2 łyżki pokrojonego w kostkę)
sól, pieprz

Brokuł podzielić na różyczki i ugotować al dente w osolonej wodzie. Kaszę kuskus zalać wrzątkiem. Odcedzić brokuł i wymieszać z przygotowanym kuskusem. Posypać fetą, doprawić do smaku. 175 kcal, białko: 11,3 g, tłuszcz: 5,7 g, węglowodany: 23,4 g

Kasza jaglana z jogurtem i owocami

(składniki na 8 porcji)

150 g jogurtu naturalnego (mały kubeczek)
20 g kaszy jaglanej (2 płaskie łyżki przed ugotowaniem)
1 brzoskwinia
kurkuma

Kaszę jaglaną wypłukać w zimnej wodzie, a następnie przelać ją gorącą wodą. Kaszę gotować w proporcjach 1:2 (dwa razy tyle wody co kaszy). Do garnka z gotującą się kaszą dodać trochę kurkumy i ewentualnie soli. Gotować do 20 min., sprawdzając, czy woda z kaszy już wyparowała i czy kasza nie zaczyna przywierać. Gdy kasza jest gotowa, nałożyć kilka łyżek do miseczki, dodać jogurt i pokrojoną w kostkę brzoskwinię.

205 kcal, białko: 9,6 g, tłuszcz: 3,8 g, węglowodany: 35,5 g

NA KOLACJĘ

Pomidory faszerowane kaszą gryczaną

(składniki na 1 porcję)

30 g kaszy gryczanej (3 płaskie łyżki przed ugotowaniem)
2 duże pomidory
6 pieczarek
1/3 cebuli czerwonej
2 łyżki startego sera żółtego
łyżeczka oleju
posiekana natka pietruszki
sól, pieprz

Kaszę ugotować, odsączyć i ostudzić. Pomidory umyć, ściąć kapturki, wydrążyć wnętrza. Oprószyć wnętrza solą i pieprzem. Cebulę i pieczarki posiekać. Na patelni rozgrzać olej, wrzucić cebulę i lekko ją zeszklić. Dodać pieczarki, podlać odrobiną wody i dusić na małym ogniu, aż pieczarki będą miękkie. Doprawić do smaku, dodać natkę pietruszki. Wymieszać z kaszą gryczaną i połową sera. Przygotowanym farszem nadziać pomidory, posypać pozostałym serem. Pomidory ułożyć w naczyniu żaroodpornym i zapiekać w 180°C przez 10-15 min. Można też zawinąć pomidory w folię aluminiową i zapiekać na grillu. Podawać z sosem jogurtowo-czosnkowym.

Sos: 3 łyżki jogurtu naturalnego wymieszać z 1 rozgniecionym ząbkiem czosnku, solą, pieprzem i dowolnymi ziołami.

367 kcal, białko: 21,2 g, tłuszcz: 16,6 g, węglowodany: 40,7 g

Sałatka z pęczakiem

(składniki na 1 porcję)

40 g kaszy jęczmiennej pęczak (4 płaskie łyżki przed ugotowaniem)
pół cebuli
pół cukinii
1 pomidor
pół papryki
2 łyżki kukurydzy z puszki
sól i pieprz do smaku
1 łyżeczka oleju rzepakowego
ocet balsamiczny

Kaszę ugotować i ostudzić. Cebulę pokroić w piórka, pomidora i paprykę w kostkę. Cukinię pokrojoną w półplasterki posolić i grillować skraplając oliwą, aż się zarumieni. Po wystudzeniu wymieszać składniki. Dodać odcedzoną kukurydzę i ocet balsamiczny. 368 kcal, białko: 11,4 g, tłuszcz: 13,4 g, węglowodany: 61 g

Przepisy Andrzeja Polana

Pasztet z kaszy jęczmiennej

3 szklanki kaszy jęczmiennej
2 marchwie
4 jajka
1 pietruszka
1 mały seler
150 g pieczarek
100 g wątróbki drobiowej
2 cebule
kminek, cząber, kolendra mielona, gałka muszkatołowa
czarny pieprz, sól

2 szklanki kaszy gotujemy na miękko w osolonej wodzie. Na patelni szklimy pokrojoną cebulę, dodajemy pokrojone pieczarki i na koniec wątróbkę. W maszynce do mielenia mięsa mielimy wątrobę, cebulę, pieczarki, możemy tez zmielić warzywa lub zetrzeć na drobnej tarce.

W misce mieszamy razem ugotowaną kaszę, szklankę suchej kaszy, wszystko co zmieliliśmy w maszynce, jajka, dodajemy przyprawy. Tych ostatnich odważnie, pamiętajmy, że smak powinien być mocny i zdecydowany. Wszystko dokładnie mieszamy i wykładamy do blaszek posmarowanych olejem i posypanych bułką. Wstawiamy do pieczenia na temp. 160°C na ok. 40 min.

Pasztet świetnie smakuje na zimno, ale również na ciepło podany z patelni do mięs w sosie.

Kasza gryczana z porami i serem

250 g kaszy gryczanej
1 por
20 g suszonych grzybów
60 g masła
0,5 l bulionu domowego z włoszczyzny
100 g orzechów włoskich
1 łyżka serka mascarpone
1 łyżka śmietany 36%
świeżo mielony czarny pieprz, sól

Grzyby suszone miksujemy w blenderze na puder. Białe części pora kroimy w drobną kostkę, przesmażamy na maśle i po chwili dodajemy kaszę. Chwilę razem wszystko jeszcze smażymy i wlewamy gorący bulion, dodajemy puder z suszonych grzybów, zmniejszamy ogień do minimum i przykrywamy garnek.

Kaszę gotujemy ok. 20 min. Kiedy kasza jest już miękka, dodajemy serek mascarpone i śmietanę. Wszystko razem mieszamy, doprawiamy solą oraz czarnym pieprzem i posypujemy orzechami włoskimi.

Farsz do pierogów z kaszy gryczanej, grzybów i bryndzy owczej

1 szklanka kaszy gryczanej
150 g borowików mrożonych
1 cebula
200 g bryndzy owczej
świeży tymianek
świeżo mielony czarny pieprz, sól

Fot. Dorota Wdowińska-Rozbicka

Kaszę gryczaną gotujemy w wodzie z dodatkiem soli. Borowiki i cebulę przesmażamy na maśle, a następnie mielimy w maszynce do mięsa. Schładzamy, podobnie kaszę.

Do zimnej kaszy dodajemy zmielone grzyby z cebulą, tymianek, sól, świeżo mielony czarny pieprz i bryndzę. Wszystko dokładnie mieszamy i farszem napełniamy ciasto na pierogi. Farsz ten możemy wykorzystać również do lasagne.

Zupa z prażonej kaszy owsianej, sera, kindziuka i młodej pokrzywy

200 g kaszy owsianej
ok. 1 l bulionu domowego z włoszczyzny
100 g kindziuka w plastrach
150 g sera typu bundz lub koryciński
liście młodej pokrzywy
sól, czarny pieprz
olej rzepakowy

Kaszę owsianą prażymy na patelni na złoty kolor na małej ilości oleju. Podprażoną zalewamy gorącym bulionem i gotujemy. Kasza nadaje kapitalnego lekko orzechowego smaku. Kindziuk kroimy w cienkie paski, wysypujemy na papier pergaminowy i wstawiamy do piekarnika, robimy w ten sposób chrupiące paseczki.

Kiedy kasza jest miękka, zupę nalewamy do talerza, dodajemy pokrojone liście świeżej pokrzywy, posypujemy startym serem, kindziukiem i na koniec świeżo mielonym czarnym pieprzem.

Polędwiczka wieprzowa w chrupiącej kaszy gryczanej

400 g polędwiczki wieprzowej
4 łyżki musztardy rosyjskiej
100 g kaszy gryczanej
1 kalafior
250 ml mleka
100 ml śmietany 36%
świeżo mielony czarny pieprz
sól
olej rzepakowy do smażenia
szczypta cukru

Polędwiczkę oczyszczamy z białych włókien, oprószamy czarnym pieprzem. Olej rozgrzewamy do wysokiej temperatury i smażymy na nim kaszę gryczaną, robimy to bardzo szybko, tuż po otwarciu się ziaren wyjmujemy – to zapobiegnie nadaniu kaszy goryczy. Przesmażony „popcorn" z kaszy osuszamy na ręczniku papierowym.
Kalafiora obieramy i gotujemy w mleku wymieszanym ze śmietaną do miękkości z dodatkiem szczypty cukru i soli. Ugotowanego kalafiora miksujemy na krem, dolewając do uzyskania lepszej konsystencji mleka z gotowania.

Polędwiczkę obsmażamy w całości na złoty kolor z każdej strony. Obsmażoną wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temp. 180°C na ok. 7-10 min. Gotową smarujemy z wierzchu musztardą rosyjską i obtaczamy w „popcornie" z kaszy gryczanej. Kroimy na porcje i podajemy na purée z kalafiora.

Maślankowa panna cotta z czarną porzeczką i polentą z kaszy manny

Krok 1 – polenta
200 g kaszy manny; ok. 500 ml mleka; 2 laski wanilii; 50 g cukru; szczypta soli

Krok 2 – maślankowa galaretka
2 szklanki maślanki; 1 szklanka śmietany 36%; 20 g żelatyny; 60 g cukru; skórka z 1 cytryny; laska wanilii

Krok 3 – sos owocowy
500 g czarnej porzeczki; 100 ml wina czerwonego; 100 g cukru; cynamon; skórka z 1 pomarańczy; orzeszki pistacjowe; świeża bazylia

Krok 1.
Mleko zagotowujemy z przekrojoną laską wanilii, cukrem, dodajemy kaszę mannę, gotujemy do momentu, aż kasza mocno zgęstnieje. Kaszę wykładamy na folię i odstawiamy do stężenia.

Krok 2.
Żelatynę namaczamy w maślance (pół szklanki). Pozostałą maślankę łączymy ze śmietaną, cukrem, skórką z cytryny i ziarenkami wanilii, podgrzewamy, ale nie zagotowujemy. Do podgrzanej maślanki i śmietany dodajemy namoczoną żelatynę, wszystko dokładnie mieszamy i wylewamy do naczyń, wstawiamy do lodówki.

Krok 3.
Wino zagotowujemy z laską wanilii, która nam pozostała, cukrem, cynamonem i skórką z pomarańczy. Redukujemy płyn, na koniec dodajemy czarną porzeczkę.

Na koniec. Polentę obsmażamy na maśle i podajemy z cząstkami maślankowej galaretki oraz sosem owocowym. Dekorujemy świeżą bazylią i pistacjami.

LUBIE KASZE

www.lubiekasze.pl

Działanie sfinansowane ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych
Organizatorem kampanii jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych