

Kasze – dobre kiedyś dobre dziś

Kasze królują na polskim stole od wieków. Dawniej były podstawą staropolskiej kuchni i przez długi czas gościły na stole częściej niż chleb. Dopiero w XVII wieku zaczęły być zastępowane ziemniakami – obecnie znów wróciły do kulinarnych łask. To bardzo dobry trend, gdyż kasze są stosunkowo tanie, a jednocześnie posiadają niezaprzeczalne wartości odżywcze i zdrowotne potwierdzone badaniami naukowymi.

Kasze to produkty otrzymywane z całego lub rozdrobnionego ziarna zbożowego, z którego usunięto części zawierające składniki nieprzyswajalne. Do produkcji kasz wykorzystuje się ziarno jęczmienia, gryki, owsa, ryżu, prosa, kukurydzy i pszenicy. W przypadku kasz gruboziarnistych (gryczana, jaglana, pęczak) ziarna są jedynie polerowane, w przypadku drobniejszych (mazurska, wiejska, perłowa, krakowska) dodatkowo łamane. Z najdrobniej zmielonych ziaren otrzymuje się kaszę manną i kukurydzianą. Kasze zachowują wartości odżywcze ziaren i nasion, z których je przygotowano, im kasza jest mniej przetworzona, tym jest zdrowsza.

Kasze są nieocenionym elementem zdrowej diety. Dostarczają organizmowi wielu cennych składników odżywczych. Są źródłem białka, skrobi, lipidów, błonnika pokarmowego, składników mineralnych, witamin oraz flawonoidów. Białko kasz jest białkiem niepełnowartościowym ze względu na małą ilość lizyny i tryptofanu. Zawartość błonnika pokarmowego wiąże się z rodzajem kaszy oraz sposobem jej otrzymywania. Najwięcej błonnika zawiera kasza gryczana, najmniej biały ryż oraz kasza manna i kukurydziana. Kasze są źródłem cennych składników mineralnych, takich jak: magnez, fosfor, miedź, cynk, potas, żelazo, chrom i kobalt. W największej ilości występują one w kaszy gryczanej. Ponadto kasze są bogate w witaminy z grupy B, witaminę E, PP oraz kwas pantotenowy. Szczególnie dużo tiaminy zawiera kasza gryczana i jaglana, ryboflawiny – kasza gryczana, zaś witaminy PP – kasza jęczmienna perłowa. Kasze są także bogatym źródłem substancji biologicznie aktywnych. Na przykład owies, podobnie jak gryka zawiera znaczące ilości naturalnych przeciwutleniaczy, spośród których wyróżnia się: kwas kawowy, ferulowy i hydroksycynamonowy. Kasze należą do produktów wysokiej wartości energetycznej, np. 100g kaszy gryczanej (suchej) dostarcza 359 kcal, a pęczaku jęczmiennego – 346 kcal.

Kasze są nie tylko zdrowe, ale także bardzo smaczne i mogą stanowić podstawę lub dodatek do każdego posiłku, stanowią doskonałą alternatywę dla makaronu, ziemniaków i pieczywa. Ich różnorodność sprawia, że każdy może znaleźć kaszę idealną dla siebie.

Kasza gryczana – występuje jako kasza gryczana prażona i biała nieprażona. Jest bardzo dobrym źródłem białka (zawiera cenne aminokwasy egzogenne, takie jak lizyna i tryptofan) oraz magnezu. Zawiera dużo fosforu, miedzi i witamin z grupy B oraz witaminę E. Nie zawiera glutenu, może być spożywana przez osoby z celiakią.

Kasza jaglana – otrzymywana jest z prosa, jednego z najstarszych zbóż. Zawiera dużo białka, witamin z grupy B, żelaza i krzemu. Dostarcza także potasu, cynku, miedzi, manganu, selenu i miedzi. Ma działanie zasadotwórcze. Nie zawiera glutenu, jest lekkostrawna. Ze względu na neutralny smak może służyć do przygotowywania zarówno dań słodkich, jak i słonych oraz pikantnych. Przed gotowaniem należy przepłukać ją wrzątkiem, aby wyeliminować goryczkę. Jeśli chcemy uzyskać kaszę na sypko, nie należy jej mieszać podczas gotowania.

Kasze jęczmienne – różnią się procesem obróbki i grubością ziaren. Najgrubsza jest kasza pęczak, następnie perłowa, najdrobniejsza zaś jest kasza łamana. Im kasza grubsza i mniej przetworzona, tym wyższa jest zawartość składników odżywczych. Wszystkie rodzaje kaszy jęczmiennej zawierają dość dużą ilość białka roślinnego i błonnika pokarmowego. Kasza jęczmienna świetnie smakuje jako dodatek do dań mięsnych, sosów, gołąbków i zapiekanek. Można ją także podawać jako samodzielne danie.

Kuskus – drobna kasza, wytwarzana z pszenicy durum. Dzięki odpowiedniemu procesowi produkcji jest bardzo szybka do przygotowania - wystarczy zalać ją wrzątkiem i odczekać kilka minut. Kasza kuskus jest lekkostrawna. Choć zawiera mniej składników mineralnych i witamin niż inne kasze, warto włączyć ją od czasu do czasu do swojego jadłospisu – jest świetną bazą do szybkich i smacznych posiłków na bazie mięs i warzyw, nadaje się także do deserów.

Kasza kukurydziana – to kasza lekkostrawna i bezglutenowa. Zawiera witaminę A niezbędną dla utrzymania dobrego wzroku. Kasza kukurydziana to składnik omletów, zapiekanek, farszów, chlebków, placuszków i innych wypieków. Można ją podawać na słodko z owocami, konfiturami i śmietaną.

Kasza manna – podobnie jak kasza kuskus i kasza kukurydziana nie zawiera szczególnie dużo składników mineralnych czy witamin. Świetnie sprawdzi się w diecie osób stosujących dietę lekkostrawną.

1. Kunachowicz H., Przygoda B., Nadolna I., Iwanow K., *Tabele składu i wartości odżywczej żywności*, PZWL, Warszawa 2017

Źródło www.dieta.wum.edu.pl

Projekt pt. „Przeprowadzenie kompleksowych badań epidemiologicznych dotyczących sposobu żywienia i stanu odżywienia społeczeństwa polskiego ze szczególnym uwzględnieniem osób dorosłych, wraz z identyfikacją czynników ryzyka zaburzeń odżywiania, oceną poziomu aktywności fizycznej, poziomu wiedzy żywieniowej oraz występowania nierówności w zdrowiu.”

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020. Program realizowany na zlecenie Ministra Zdrowia w ramach Narodowego Programu Zdrowia. Cel Operacyjny nr 1: Poprawa sposobu żywienia, stanu odżywienia oraz aktywności fizycznej społeczeństwa.