

.....
ZDROWIE
NA TALERZU
.....

Kaszomania



.....
**ZDROWIE
NA TALERZU**
.....

Kaszomania



Tekst: Karolina Hyży oraz Marta Krawczyk

Redakcja i korekta: zespół Wydawnictwa SBM

Makieta: GRUPANICE.PL – Piotr Szabelski

Skład: Paweł Kanik

Projekt okładki: Panczakiewicz art.design® – www.panczakiewicz.pl

Opracowanie graficzne okładki: Jacek Bronowski

Zdjęcia na okładce:

Front od lewej: shutterstock © zi3000, © Jacek Chabraszewski

© TatjanaRittner (apla)

Grafiki (front i tył): shutterstock © Milanana

Wydanie I, Warszawa 2019

Copyright for text, cover and layout © Wydawnictwo SBM, 2019



Wydawnictwo SBM Sp. z o.o.
ul. Sułkowskiego 2/2
01-602 Warszawa

www.WYDAWNICTWO-SBM.pl

ISBN 978-83-66482-18-0



SPIS TREŚCI

.....

WSTĘP 4

KASZA JĘCZMIENNA 7

KASZA GRYCZANA 25

KASZA JAGLANA 55

KASZA ORKISZOWA 87

KASZA BULGUR 95

KASZA OWSIANA 105

KASZA KUSKUS 113

KASZA MANNA 121

KASZA KUKURYDZIANA 131

AMARANTUS 139

KOMOSA RYŻOWA 147



WSTĘP



Styl życia i sposób odżywiania rządzą się tymi samymi prawami, co ubiór, sztuka i dziedziny im pokrewne. Zarówno tym, jak się ubieramy, co czytamy i czego słuchamy, jak i tym, co wybieramy do jedzenia rządzą ciągle zmieniające się trendy. Druga dekada XXI wieku przyniosła modę na zdrowy styl życia, sport i uważność podczas wybierania tego, co znajdzie się na naszych talerzach. Jeszcze niedawno poradniki i książki kucharskie pękały od przepisów opartych na egzotycznych produktach o „cudownych” właściwościach, których działanie miało całkowicie poprawić funkcjonowanie organizmu, przyspieszyć metabolizm i oczyścić ciało. Co prawda *superfoods* o obco brzmiących nazwach, jak chia, acai, goji, maca czy spirulina, w naturze zawierają wiele cennych substancji odżywczych, jednak sposób ich obróbki oraz długi transport często pozbawiają je tych właściwości. Od kilku lat skłaniamy się ku rodzimym produktom pochodzącym od lokalnych producentów, które nie ustępują zagranicznej superżywności, a niejednokrotnie przewyższają ją pod względem dobroczynnego wpływu na organizm. Moda na polską żywność ma wiele zalet – wspiera małych przedsiębiorców, promuje lokalne, często nieznane szerzej produkty, ale przede wszystkim zwiększa świadomość konsumentów i podnosi jakość żywności. Jednym z produktów, który przeżywa obecnie swój renesans i całkiem słusznie króluje na wielu stołach jest kasza.

Kasza to jadalne i bogate w skrobię nasiona zbóż lub pseudozbóż, które zostały poddane obróbce. Pseudozboża w przeciwieństwie do zbóż właściwych nie są trawami, nie musi też istnieć między nimi bliższe pokrewieństwo, ale ich nasiona pod względem właściwości przypominają te, które wytwarzają zboża. Do roślin, z których pozyskuje się nasiona na kaszę, zaliczają się m.in.: jęczmień (kasza jęczmienna, w tym pęczak, kasza mazurska, kasza perłowa), pszenica (kuskus, bulgur, manna, kasza orkiszowa), proso (kasza jaglana), owies

(kasza owsiana, pęczak), kukurydza (kasza kukurydziana), gryka zwyczajna (kasza gryczana, kasza krakowska), szarłat (amarantus), komosa ryżowa (quinoa), ryż, ale także mniej znane w Polsce sorgo (kasza sorgo) i włośnica ber (kasza z włośnicy).

Kasza stanowiła podstawę pożywienia Polaków już w średniowieczu. Jej amatorem był podobno Kazimierz Wielki, dania z kaszą podawano też na dworach Władysława Jagiełły i Anny Jagiellonki. Dokumenty z XVI wieku dowodzą, że na polskich stołach początkowo gościły głównie kasze jęczmienna (pęczak i perłowa), jaglana oraz owsiana. Nieco później do Polski dotarła gryka, a dania przyrządzone z kaszy gryczanej szybko zawojowały naszą ojczyznę. Jeszcze później na polskie stoły trafiły kasze manna i kukurydziana, a ostatnie lata przyniosły dużą popularność kaszom: kuskus, bulgur, komosy ryżowej i amarantusowi.

Dawniej kasza była głównym składnikiem jadłospisu zarówno biedoty i chłopów, jak i bogatej szlachty. Gotowano ją na sypko oraz w formie papki, podawano z grzybami, mięsem, warzywami, ale również z suszonymi owocami i orzechami. Dopiero w XIX wieku zdominowały ją ziemniaki, które pojawiły się w Polsce jako roślina ozdobna po zwycięstwie Jana III Sobieskiego pod Wiedniem. Przez lata kasza uchodziła w Polsce za nudny dodatek do gulaszu, składnik kaszanki i ewentualnie samodzielne danie, gdy dodało się do niej skwarki i jajko sadzone. Dopiero niedawno odkryto, że kasza doskonale smakuje w bardzo różnorodnych konfiguracjach, może być podstawą placków, kotletów, ciast, budyniów lub słodkich deserów. Oprócz tego, że świetnie smakuje, ma też wiele prozdrowotnych właściwości.

Wartości odżywcze kaszy różnią się w zależności od jej rodzaju oraz stopnia obróbki. Wiadomo, że najwięcej cennych substancji dostarczają te ziarna, które zostały





najmniej obrobione, jedynie pozbawione niejadalnych łusek i wypolerowane (pęczak, kasza jagłana, kasza gryczana nieprażona). Niektóre ziarna są prażone (kasza gryczana palona), łamane lub rozdrabniane (kasza łamana, kasza krakowska, bulgur), a następnie polerowane (kasza perłowa) lub obtaczane, czyli pozbawiane ewentualnych resztek łuski i zarodków (pęczak obtaczany, kuskus). W wyniku mielenia ziaren otrzymuje się kasze przypominające mączkę – mannę i kukurydzianą. Odmianą kaszy są również płatki powstałe w wyniku zmiążdżenia całych ziaren (płatki owsiane, jęczmienne, jaglane, żytnie, gryczane).

Im bardziej ziarno jest poddane obróbce, tym mniej substancji dostarcza kasza. Nie oznacza to jednak, że kasze prażonych lub bardzo rozdrobnionych, takich jak manna lub kasza kukurydziana, nie warto spożywać. Pod względem wartości odżywczych prawie każda kasza

przewyższa makaron, ryż i ziemniaki. Kasze dostarczają bowiem dużej dawki skrobi, która w organizmie długo się rozkłada na glukozę. Dzięki temu organizm dłużej może czerpać energię z posiłku i później odczuwać głód. Dzięki dużej zawartości węglowodanów większość kasz w całości pokrywa dzienne zapotrzebowanie na ten pierwiastek. Ponadto ugotowana kasza zawiera witaminy z grupy B, kwas foliowy, witaminę E, potas, żelazo, magnez, wapń, miedź, krzem, cynk i mangan. Poszczególne rodzaje kasz pozytywnie oddziałują na różne schorzenia, jednak trzeba również pamiętać, że przy pewnych kłopotach zdrowotnych nie należy spożywać niektórych ich gatunków. Przykładowo, osoby z ryzykiem anemii powinni odżywiać się kaszą jagłaną i gryczaną, ponieważ zawierają one dużo żelaza. Na kasze gruboziarniste, które gorzej się trawia, powinny jednak uważać osoby ze schorzeniami układu trawiennego. Z kolei cukrzycy powinni unikać m.in. kaszy kukurydzianej, ponieważ ma wysoki indeks glikemiczny. Warto również pamiętać o podziale kasz na bezglutenowe i glutenowe. Do pierwszej grupy zaliczają się: gryczana, jagłana, kukurydziana, quinoa i amarantus. Z kolei kasze z ziaren pszenicy (bulgur, kuskus, manna), a w mniejszym stopniu jęczmienia i owsa, zawierają gluten.



KASZA
JĘCZMIENNA



Mimo rosnącej popularności egzotycznych odmian kaszy, takich jak komosa ryżowa czy amarantus, kasza jęczmienna niezmiennie króluje na polskich stołach. Zawdzięcza to delikatnemu smakowi, który świetnie komponuje się z różnymi dodatkami i dopełnia ich smak, jednocześnie nie dominując w daniu. Spożywanie ziaren jęczmienia było już popularne w starożytnej Mezopotamii, a w Polsce była to jedna z pierwszych znanych kasz już w średniowieczu. Jest niezbędna do ugotowania tradycyjnego krupniku, stanowi ważny składnik kaszanki i pyszny dodatek do gulaszu.

„Kasza jęczmienna występuje w kilku rodzajach: jako pęczak, czyli całe ziarna pozbawione łuski i wypolerowane, pęczak kujawski obtaczany (dodatkowo pozbawiony resztek łuski i zarodków), kasza łamana niepolerowana (wiejska), kasza perłowa (mazurska) – łamana i poddana polerowaniu, które nadaje jej perłowy połysk, oraz kasza perłowa prażona. Dodatkowo można również kupić płatki jęczmienne, które są świetną podstawą dań śniadaniowych.

”

Kasza jęczmienna ma wiele cennych dla organizmu właściwości. 100 g suchej kaszy dostarcza około 350 kcal, jednak trzeba pamiętać, że ugotowana kasza zwiększa objętość, dlatego ma około dwukrotnie mniejszą kaloryczność. W zależności od sposobu przygotowania ziarna zawartość białka i innych składników odżywczych nieco się różni. Im jest ono mniej przetworzone, tym wyższa zawartość białka, witamin i minerałów, a niższa węglowodanów. W 100 g pęczaku jęczmiennego jest około 10–12 g białka, 75 g węglowodanów, w tym około 16 g błonnika i 1–2 g tłuszczu. Kasza jęczmienna dostarcza dużo fosforu, żelaza, cynku, potasu, magnezu i niacyny (witamina B₃). Ten ostatni związek jest szczególnie cenny w obniżaniu poziomu złego cholesterolu (LDL), dlatego kaszę jęczmienną powinny włączyć do swojej diety osoby zmagające się z hipercholesterolemią. Ponadto kasza jęczmienna korzystnie wpływa na układ trawienny, pomaga szczególnie w zwalczaniu biegunki, a także podnosi odporność organizmu. Jest też wskazana w diecie kobiet w ciąży oraz karmiących piersią, gdyż poprawia laktację. Kasza jęczmienna zawiera gluten, dlatego nie mogą jej spożywać osoby chore na celiakię i nietolerujące tej substancji.



Główna zasada dotycząca gotowania każdej kaszy, również jęczmiennej, jest jedna – należy ją gotować tak długo, aż wchłonie całą wodę. Zazwyczaj proces ten zajmuje około 15–20 minut, pod warunkiem, że kaszę gotuje się pod przykryciem. Gdy garnek z gotującą się kaszą będzie odkryty, woda może zbyt szybko wyparować, przez co kasza się przypali i będzie zbyt twarda. Podczas gotowania kaszę należy od czasu do czasu zamieszać, ponieważ szczególnie małe ziarna mają tendencję do przywierania i przypalania się. W celu ugotowania sypkiej kaszy jęczmiennej na 1 szklankę suchej kaszy należy dodać 2 szklanki wody i około ½ łyżeczki soli (proporcja 1:2). Do gotującej się kaszy można dodać około ½ łyżeczki masła lub innego tłuszczu, wówczas ziarna będą jeszcze bardziej sypkie. Gęstą, lepka, jednak zachowującą kształt kaszę ugotujemy w proporcji 1 szklanka kaszy na 2 ½ szklanki wody, natomiast kleistą kaszę jęczmienną osiągnie się przy proporcji 1 szklanka kaszy na 3–3 ½ szklanki wody. Za każdym razem kaszę należy gotować aż do całkowitego wchłonięcia wody.

AROMATYCZNA ZUPA Z BAKŁAŻANA Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ



SKŁADNIKI:

- 1 bakłażan
- 2 czerwone papryki
- 3 duże pomidory
- 10 dag żółtej soczewicy
- 6 łyżek kaszy jęczmiennej
- 800 ml wody
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 mała papryka chili
- kmin rzymski, kolendra
- 2 łyżki oliwy
- 1 pęczek natki pietruszki
- sól, pieprz

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Czosnek obrać, paprykę i chili pozbawić gniazd nasiennych, następnie warzywa umyć i pokroić w kostkę. Na oliwie w garnku zrumienić czosnek i chili, dodać pokrojony bakłażan, zmiażdżony kmin oraz kolendrę – smażyć 3–5 minut, stale mieszając. Wyjąć bakłażan, dodać paprykę, pomidory i soczewicę, chwilę smażyć. Zalać wodą, dodać kaszę, gotować 20 minut. Do zupy z powrotem dodać bakłażan, następnie koncentrat, przyprawić solą oraz pieprzem, wsypać umytą i posiekaną natkę pietruszki.



KAPUŚNIAK Z MŁODEJ KAPUSTY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

SKŁADNIKI:

- ½ młodej kapusty
- 4 żeberka
- 1 l wody
- 2 cebule
- 2 marchwie
- 3 ziemniaki
- 2 łyżki oleju
- 4 łyżki kaszy jęczmiennej
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- ½ pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kapustę umyć, posiekać. W garnku rozgrzać 1 łyżkę oleju, dorzucić pokrojoną w kostkę cebulę i zrumienić. Następnie dodać kapustę, przesmażyć. Dodać wodę, żeberka, pokrojone w kostkę ziemniaki, plastry marchwi, przepłukaną kaszę i przyprawić. Gotować 20 minut. Dodać koncentrat pomidorowy i gotować jeszcze kilka minut, na koniec wsypać umytą i posiekaną pietruszkę. Można ozdobić kleksem kwaśnej śmietany.



SKŁADNIKI:

- 10 dag kaszy jęczmiennej
- 1½ l wody
- 3 skrzydetka drobiowe
- 2 marchwie
- 1 pietruszka
- ½ korzenia selera
- 2 ziemniaki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek natki pietruszki
- kilka gałązek kopru
- liście pora i selera
- sól, pieprz, ziele angielskie, liście laurowe

KRUPNIK

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Skrzydetka umyć i gotować 30 minut w osolonej wodzie razem z liśćmi pora, selera, 2 liśćmi laurowymi i ziarnami ziela angielskiego. Następnie wyjąć liście i mięso, kaszę wypłukać, dodać do wywaru. Obrane ziemniaki i marchew pokroić w kostkę, dodać do zupy, dorzucić też starte na tarce seler i pietruszkę. Przyprawić i gotować 20 minut. Mięso oddzielić od kości, dodać do zupy, posypać umytymi i posiekanymi koperkiem oraz natką pietruszki.



BOCZNIAKI W ŚMIETANIE Z PĘCZAKIEM



SKŁADNIKI:

- 50 dag boczniaków
- 1 szklanka pęczaku
- 3 szklanki wody
- $\frac{3}{4}$ szklanki śmietany
- $\frac{1}{2}$ pęczka natki pietruszki
- 5 dag masła
- 3 dag mąki
- 1 cebula
- gałka muszkatołowa
- sól

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pęczak gotować 40 minut w osolonej wodzie, od czasu do czasu mieszając. Cebulę obrać, posiekać i podsmażyć na maśle razem z cienko pokrojonymi grzybami. Przyprawić. Grzyby dusić 25 minut. Pod koniec dodać śmietanę z mąką i dusić, aż się zagotują. Natkę pietruszki umyć, posiekać, dodać do boczniaków, wymieszać. Podawać z ugotowanym na sypko pęczakiem.

SKŁADNIKI:

- 1 pęczek botwinki
- $\frac{1}{2}$ szklanki ugotowanej kaszy jęczmiennej
- $\frac{1}{2}$ szklanki wody
- 1 łyżka octu
- 1 łyżeczka cukru
- sól do smaku
- 1 łyżeczka mąki
- $\frac{1}{2}$ szklanki gęstej kwaśnej śmietany

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Botwinę starannie oplukać, łodygi i buraczki drobno pokroić, zalać wodą i gotować 10 minut na małym ogniu. W tym czasie posiekać liście. Do gotujących się warzyw dodać ocet, cukier, sól, liście i kaszę – gotować 5 minut. Następnie dodać mąkę, wymieszać i zagotować. Zdjąć z ognia i połączyć ze śmietaną.

BOTWINKA NA GĘSTO Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ





POTRAWKA Z MŁODEJ KAPUSTY I SOCZEWICY Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ

SKŁADNIKI:

- 1 młoda kapusta
- 4 łyżki kaszy jęczmiennej
- 10 dag soczewicy zielonej
- 20 dag piersi kurczaka
- 1 bakłażan
- 2 łyżki oleju
- ½ szklanki wody
- 6 pomidorów suszonych z zalewy
- ½ puszki pomidorów krojonych z oregano i bazylią
- ½ pęczka koperku
- sól, pieprz, papryka słodka, curry

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Soczewicę gotować 20 minut w osolonej wodzie. Kapustę pokroić w cienkie paski i chwilę obsmażyć na oliwie w garnku. Dodać krojone pomidory, wodę i kaszę. Dusić 15 minut. Bakłażan pokroić w półplasty, suszone pomidory na ćwiartki – razem dodać do kapusty i dusić kolejne 15 minut. Kurczaka pokroić w kostkę, przyprawić i po obsmażeniu na patelni dodać do kapusty. Następnie dodać soczewicę, umyty i pokrojony koperek, doprawić i jeszcze chwilę dusić.





PĘCZAK Z KOZIM BESZAMELEM I WARZYWAMI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pęczak przelać dużą ilością zimnej wody, a następnie wrzucić do wrzącej i osolonej wody. Gotować na małym ogniu, aż woda się wchłonie (ok. 40 minut). Marchew obrać, umyć, pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce w wiórki. Masło roztopić w rondelku, dodać mąkę, smażyć 2–3 minuty, stale mieszając. Następnie wlewać powoli mleko, cały czas energicznie mieszając trzepaczką. Gotować 15 minut, przyprawić solą, pieprzem, kurkumą i gałką muszkatołową. W połowie gotowania dodać groszek i marchew. $\frac{1}{3}$ sosu dodać do kaszy i wymieszać, gotować jeszcze 10 minut, nie przerywając mieszania. Nałożyć do talerzy, polać resztą sosu.

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka pęczaku
- 3 szklanki wody
- 4 dag masła
- 4 dag mąki
- 500 ml mleka koziego
- 1 łyżka oleju
- 10 dag zielonego groszku
- 2 marchwie
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa



SKŁADNIKI:

- 40 dag mięsa mielonego z łopatki
- 1 szklanka pęczaku
- 3 szklanki wody
- 1 puszka pomidorów
- 2 marchwie
- 4 suszone pomidory z zalewy
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1/3 szklanki wody
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, tymianek, oregano

PĘCZAK Z SOSEM MIĘSNO-WARZYWNYM

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni rozgrzać olej, zrumienić pokrojone w kostkę cebulę i czosnek, dodać mięso i smażyć, mieszając, aż się zrumieni. Suszone pomidory pokroić w kostkę i razem ze startą na tarce marchwią dodać do mięsa. Smażyć jeszcze kilka minut. Wlać pomidory z puszki i wodę, dusić 15 minut. Następnie dodać koncentrat pomidorowy, przyprawić i na końcu dodać posiekaną natkę pietruszki. Pęczak gotować w osolonej wodzie 40 minut od czasu do czasu mieszając. Podawać z sosem.

