

Ranking kasz

Na pierwszym miejscu **kuskus**:

- Kuskus to rodzaj kaszy, która pochodzi z północnej Afryki.
- Jej sukces to zasługa smaku, uniwersalności oraz łatwości przyrządzenia – wystarczy ją tylko zalać wrzątkiem i po kilku minutach jest gotowa do jedzenia.
- **Kasza kuskus** to produkt zbożowy, dlatego w 100 g jest około 360 kcal. Kuskus wyróżnia się jednak dużą zawartością białka – jest go więcej niż w innych rodzajach kaszy.
- Poza tym produkt ten ma bardzo mało tłuszczu oraz nie zawiera cholesterolu.

Kuskus z boczniakami i cukinią

Składniki:

- boczniaki, 0,25 kg
- mała cukinia
- kuskus
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- 1 kuskus zalać wrzątkiem, dodać sól, pieprz, albo wegetę (ja czasami dodaje pół kostki rosółowej)
- 2 boczniaki pociąć na 1 cm paski, doprawić solą i pieprzem, wrzucić na patelnię, smażyć aż się zrobią rumiane
- 3 mała cukinie (nie obierać ze skóry) pokroić w kostkę
- 4 wymieszać wszystkie składniki, można dodać łyżkę majonezu albo jogurtu, ale niekoniecznie wyśmienite jako dodatek do mięsa z grila



przepis: Cześć! <https://smaker.pl/przepisy-przekaski/przepis-kuskus-z-boczniakami-i-cukinia,35275,tota.html>

2. Następnie jest kasza **bulgur**

- Jest to rodzaj kaszy z ziaren pszenicy, najczęściej pszenicy twardej, sporządzony z gotowanych i następnie wysuszonych ziaren zboża, często używany w kuchni tureckiej i bliskowschodniej.
- Kasza bulgur wyróżnia się na tle innych kasz pszenicznych właściwościami i wartościami leczniczymi i odżywczymi.
- Przede wszystkim kasza bulgur zawiera dwa razy więcej błonnika niż chociażby kuskus.
- Najbardziej cenimy bulgur za duże ilości magnezu, który uspokaja i koi nerwy. Znajdziemy tu aż cztery razy więcej magnezu niż w kuskusie.

Bulgur z warzywami

Składniki:

- 100 g kaszy bulgur
- 1 łyżeczka masła ghee
- 2 pomidory malinowe
- 1 ząbek czosnku
- 200 g cukinii
- 1 marchewka
- 1 szalotka
- 1 por (biała część)
- 1 puszka konserwowego orkisz
- 3 łyżki natki pietruszki
- 1 łyżeczka mielonego kuminu

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę gotujemy wg przepisu zawartego na opakowaniu, osączamy, studzimy.
Pomidory sparzamy, usuwamy skórę, kroimy.
Cukinię i marchew ścieramy na tarce o dużych oczkach.
Orkisz osączamy z zalewy.
Por kroimy w krążki.
Szalotkę kroimy w piórka.
Czosnek siekamy.
Na rozgrzane masło wrzucamy czosnek i pomidory. Smażymy przez chwilę, by aromaty połączyły się. Dodajemy pozostałe warzywa razem z kuminem i smażymy do ich miękkości.
Łączymy z kaszą, chwilę podsmażając, doprawiamy solą.
Podajemy z posiekaną natką pietruszki lub kolendry.



Przepis: <https://smaker.pl/przepisy-dania-glowne/przepis-bulgur-z-warzywami,174643,gregorhspeed.html>

Kasza gryczana na miejscu 3

- **Białko w kaszy gryczanej** jest lepiej przyswajalne niż to pochodzące ze zbóż.
- Kasza gryczana zawiera unikatowe aminokwasy, takie jak lizyna oraz tryptofan, które potrzebne są naszemu organizmowi, jako że sam nie jest w stanie ich wytworzyć.
- Zawartość witamin w kaszy gryczanej również jest wysoka.
- Do **witamin w kaszy gryczanej** zaliczamy witaminy B1, witaminę B2, witaminę B6 i tiaminę.
- Kasza gryczana zawiera aż 12 gramów białka na 100 gramów.
- Oprócz tego, zawiera także aż 6 gramów błonnika pokarmowego.
- **Węglowodany w kaszy gryczanej** zmagazynowane są w postaci skrobi, ich waga to około 70 gramów.

Babka gryczana kresowa

Składniki:

- Masło 20 dag
- Cukier 20 dag
- mąka gryczana 10 dag
- Orzechy włoskie 10 dag
- Jajo kurze 4 szt
- papier do pieczenia

Sposób przygotowania:

1 Wykonanie:

Masło przełożyć do miski, dodać cukier, jedno żółtko i utrzeć na białą masę.

2 Po czym oddawać po jednym żółtku i po łyżce mąki cały czas ucierając. Następnie wymieszać ze sztywno ubitą pianą z białek i posiekanymi orzechami.

3 Przebrać do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 170 stopni przez 30 minut.



Przepis: <https://smaker.pl/przepisy-desery/przepis-babka-gryczana-kresowa,119137,tradycyjna-kuchnia.html>

4. Kasza jaglana

- Jej sekret to **bogactwo składników mineralnych** – ma ich więcej niż pszenica, jęczmień czy żyto.
- Kasza jaglana zawiera witaminę B1, witaminę B2 oraz witaminę B6.
- Posiada też kwas foliowy.
- **Kasza jaglana pomaga w trakcie przeziębienia**, ponieważ usuwa nadmiar śluzu z organizmu.
- Dzięki temu szybciej skończy się katar i kaszel.
- Poza tym kasza jaglana ma właściwości antywirusowe i rozgrzewające, co może znacząco skrócić czas infekcji.

Kasza jaglana z pieczonym jabłkiem

Składniki:

- kasza jaglana - 1 szklanka
- jabłka - 4 szt (duże, ok 1 kg)
- cynamon - 2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

- 1 Najpierw jabłka: myję, wydrążam lub wykrawam gniazda nasienne i piekę 25-30 min w 200 stopniach włączając termoobieg.
Jabłka piekę w naczyniu żaroodpornym, bo puszczają bardzo dużo soku, którym potem polewam kaszę.
- 2 Kaszę porządnie płuczę i gotuję na małym ogniu. Zwykle 10 min, ale ponieważ chcę żeby była gorąca i sypka, gdy podaję, trzymam na wolnym ogniu aż cała woda wyparuje.

Proporcje: na 1 szklankę kaszy, 2 szklanki wody.
- 3 Kiedy jabłka się upieką a kasza ugotuje, podaje obiad. Na kaszę wylewam sok z pieczenia jabłek. Jest gęsty i mega słodki, układam jabłka i duuużo cynamonu duuużo :) to jeden ze spalaczy tłuszczu a danie jest przecież wysokowęglowodanowe.



Przepis: <https://smaker.pl/przepisy-dania-glowne/przepis-kasza-jaglana-z-pieczonym-jablkiem,123908,domowapiwniczka.html>

5. Kasza manna

-
- Kasza manna powstaje z najdrobniejszych zmielonych ziaren pszenicy.
- W czasie przemiału otrzymuje się wiele frakcji kaszek.
- Oczyszczanie kaszy polega na oczyszczeniu bielma mącznego za pomocą wialni kaszkowych.
- Kasza manna zawiera: Witaminę B1, Witaminę B2, Witaminę PP, Witaminę B6, Kwas foliowy, Potas, Żelazo, Magnez, Jod – jako jedyna z kasz zawiera jego dużą ilość.
-

Bananowa kasza manna

Składniki:

- mleko 1,5 szkl.
- kasza manna 3 czubate łyżki
- miód 1 pełna łyżka (lub do smaku)
- banan dojrzały 1 duży
- cynamon

Sposób przygotowania:

- 1 Banana pokroić na małe kawałki. Wszystko wrzucić do garnka i gotować na małym ogniu ciągle mieszając, do czasu aż banany rozpadną się na mniejsze kawałeczki (bądź całkowicie) i wszystko nabierze gęstej konsystencji. Przełożyć do miseczek i udekorować według uznania
- 2 Smacznego :-)



Przepis: <https://smaker.pl/przepisy-desery/przepis-bananowa-kasza-manna,121684,sereberko80.html>

6. Kasza owsiana

- wyprodukowana jest z całych ziaren owsa.
- Posiada o wiele więcej wartości odżywczych od płatków owsianych, gdyż jest najmniej przetworzona, a to oznacza iż jest najbardziej zbliżona do pierwotnej postaci ziaren owsa.
- Ten rodzaj kaszy występuje w dwóch postaciach:
- pęczak owsiany, pochodzący z całych ziaren owsa,
- kasza owsiana łamana, która powstaje z mniejszych, posiekanych ziaren owsa.
- Kasza owsiana, dzięki zawartości witamin i minerałów, zaliczana jest do „superfoods” czyli produktów o wysokiej wartości odżywczej.
- Bogaty skład wspomaga funkcjonowanie całego organizmu. Dodatkowo jest bardzo smaczna – lekko orzechowa i delikatna.

Oto skład 100 g kaszy owsianej (wartości podane w przybliżeniu i procentowo w dziennym zalecanym spożyciu):

- białko - 11 g,
- tłuszcze - 7 g, (w tym zarówno tłuszcze nasycone, jednonienasycone, wielonienasycone)
- węglowodany - 63 g,
- **błonnik** - 11 g,

- fosfor - 74%,
- potas - 8%,
- sód - 1%,
- wapń - 39%,
- cynk - 2,5%,
- **żelazo** - 4%,
- magnez - 116%,
- witamina B1 - 28%,
- witamina B2 - 6%,
- witamina B6 - 19%,
- **witamina E** - 9%.

Owsiana bryjka

Składniki:

- Płatki owsiane 25 dag
- Mleko 1 litr
- Woda 1 litr
- Masło 5 łyżek
- Sól i cukier do smaku

Sposób przygotowania:

1 Wykonanie:

Płatki zmielić w młynku do kawy. Mleko zagotować z wodą, wsypać zmielone płatki, doprawić solą i cukrem do smaku, dodać 2 łyżki masła. Gotować na wolnym ogniu około 5 minut, stale mieszając. Następnie przelać na opłukane zimną wodą talerze, polać stopionym masłem i podawać na śniadanie lub na lekką kolację.



Przepis: <https://smaker.pl/przepisy-sniadania/przepis-owsiana-bryjka,164150,tradycyjna-kuchnia.html>

Natalia Ziomek 2 Tż

- Do wszystkich przepisów użyłam aplikacji Smaker, pod zdjęciem potrawy są adnotacje.
- Informacje o kaszach czerpałam ze strony: [https:// żywienie.abczdrowie.pl](https://zywienie.abczdrowie.pl)