

Warszawa, styczeń 2018 r.

Kasze – wartościowy składnik codziennej diety

Świąteczne biesiadowanie za nami, a przed nami czas wprowadzania w życie postanowień noworocznych, które wiążą się również z chęcią zadbania o swoje zdrowie i sylwetkę. Aby ułatwić realizację tych zamierzeń, warto do codziennego menu wprowadzić kasze i wykorzystać ich różne rodzaje. Kasze nie tylko urozmaicą i wzbogacą nasz jadłospis o różne smaki, ale także – jak podkreśla ekspert – dostarczą porcji wartościowych składników odżywczych: witamin i minerałów oraz cennego błonnika, który dając uczucie sytości ułatwi nam przestrzeganie zasad prawidłowego żywienia.

Na przełomie roku chcemy szczególnie zadbać o formę po smakowaniu licznych, świątecznych pyszności, a także staramy się wdrożyć w życie postanowienia związane z zadbaniem o zdrowie swoje i rodziny. Aby rezultaty tych starań były trwałe najlepiej postawić na jadłospis oparty o Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, w której znajdziemy odpowiedź na to, co i w jakich proporcjach każdego dnia powinno znaleźć się na naszym talerzu. Jedną z podstawowych grup spożywczych w niej wyszczególnionych, zaraz po warzywach i owocach, są produkty zbożowe – wśród nich kasze, które w polskiej kuchni są obecne od wieków.

Gryczana, jaglana, jęczmienna...spróbuj wszystkich!

Ten wybór chwali również ekspert akcji „Zboże smakuje i inspiruje”, dr hab. Dariusz Włodarek z Wydziału Nauk o Żywności Człowieka i Konsumpcji SGGW w Warszawie – *Dobrze, że Polacy doceniają kasze. Znakomicie komponują się z innymi produktami spożywczymi, a wprowadzając je do jadłospisu urozmaicimy i wzbogacimy go w ciekawy sposób, ponieważ każda z nich posiada inne walory smakowe.*

I dodaje – **kasze to bardzo wartościowy element codziennej diety i źródło cennych składników odżywczych.** Fakt, że osłonka ziarna nie jest usuwana podczas procesu ich przetwarzania powoduje, że mają one większą zawartość witamin z grupy B oraz składników mineralnych: potasu, magnezu, żelaza, manganu czy cynku. W zależności od wybranego rodzaju kaszy dostarczymy do organizmu wielu cennych, zawartych w niej substancji. **Na przykład kasza gryczana została uznana za produkt wartościowy pod względem odżywczym, ze względu na zawartość białka, polifenoli i substancji mineralnych.**¹ Jej 100g zapewni nam m. in. porcję fosforu, niezbędnego do utrzymania zdrowych kości i zębów, a także manganu. Istnieją też doniesienia o właściwościach przeciwutleniających gryki, w związku z zawartą w tym ziarnie rutyną i kwercetyną.² Po kaszę jaglaną warto sięgnąć po treningu, dostarcza węglowodanów złożonych jak również białka, co korzystnie wpłynie na regenerację mięśni po wysiłku fizycznym. Z kolei **kasza jęczmienna ma wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu.**³ Jedną z jej odmian jest pęczak, którego 100g dostarczy nam m. in. żelaza. Pamiętajmy też, że generalnie kasze to **źródło cennego błonnika oraz węglowodanów złożonych o niskim indeksie glikemicznym.**

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27046048>

² Ibidem

³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29115200>

Dzięki tym właściwościom chronią nas przed napadami nagłego głodu. Są zatem dobrą propozycją dla tych, którzy chcą szczególnie uważnie zacząć dbać nie tylko o zdrowie, ale też sylwetkę.

Kasze to typowo polski produkt, który na naszych stołach jest obecny od setek lat. Można wręcz pokusić się o stwierdzenie, że kasze to nasze kulinarne dobro narodowe. Na szczęście Polacy wciąż doceniają ich zalety – przygotowując różne rodzaje kasz na wiele sposobów i okazji. *Należy podkreślić, że warto sięgać po kasze krajowych producentów, którzy oferują wysoką jakość produktu – **polskie kasze powstają bowiem z najlepszych ziaren, procesy produkcji są zgodne z zachowaniem wymagań stawianych przez normy prawa, zarówno unijnego, jak i krajowego*** – rekomenduje Rafał Mładanowicz Prezes Krajowej Federacji Producentów Zbóż.

Niewątpliwą zaletą kasz – oprócz dostarczania wartościowych składników odżywczych, jest także fakt, że **ich szeroki wybór daje nam wiele możliwości kulinarnych do skomponowania pełnowartościowych posiłków**. Stanowią one zarówno znakomity składnik dań głównych – np. jako dodatek do pieczeni, farsz do pierogów czy gołąbków, świetnie też sprawdzą się w zupach i sałatkach, jak również w wersji na słodko – np. kasza jaglana z mlekiem, owocami i orzechami to smaczne, pełnowartościowe śniadanie.

Jedzmy kasze! To znakomity sposób, by nasze menu stało się bardziej urozmaicone, organizm otrzymał wartościowe składniki odżywcze, a nasze noworoczne postanowienia przerodziły się w codzienne, prawidłowe nawyki żywieniowe.

Poniżej propozycja na smoothie bowl z kaszą manną:

Składnik (2 porcje)

- 4 łyżki kaszy manny błyskawicznej,
- 2 szklanki wody lub mleka,
- 2 łyżeczki cukru (według własnych potrzeb),
- 1/3 łyżeczki cynamonu tartego lub 1/3 łyżeczki ziaren prawdziwej wanilii,
- 1/2 małego banana,
- 1/2 szklanki malin świeżych lub mrożonych,
- 1/2 szklanki borówek świeżych lub mrożonych,
- 2 łyżki orzechów np. piniowych,
- miód lub ulubiony sok.

Wykonanie

1. Płyn zagotuj wraz z wanilią lub cynamonem i substancją słodzącą. Dodaj kaszę mannę, energicznie mieszając rózgą ok. 1 minutę.
2. Przelej kaszę do dwóch miseczek.
3. Ułóż na niej owoce, orzechy, następnie polej miodem lub sokiem. (Owoce mrożone możesz wyjąć kilka minut wcześniej z lodówki, dodatkowo ogrzeją się od kaszy).



Kontakt dla mediów:

Jagoda Chojecka

Account Manager, Michael Bridge Communication

e-mail: jagoda.chojecka@michaelbridge.pl

tel. 533 337 950

Joanna Tomaszewska

Dyrektor Biura, Krajowa Federacja Producentów Zbóż

e-mail: biuro@kfpz.pl

tel. 667 958 199



*Program sfinansowany ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych.
Organizatorem Programu jest Krajowa Federacja Producentów Zbóż.*