Warszawa, 24.11.2021 r.

**Informacja prasowa**

**Obchodzimy Dzień Ciasta – przepis na jaglany sernik!**

**Dzień Ciasta to jeden z mocnych powodów, dla których warto polubić listopad. Obchodzone 26.11 międzynarodowe święto na pewno przypadnie do gustu wszystkim łasuchom. Wypada je celebrować kawałkiem dobrego wypieku, przy czym wcale nie musi być to ciasto tradycyjne. Osoby unikające glutenu i te na diecie wegańskiej z pewnością ucieszy wiadomość, że świetną bazą do ciast są kasze, zwłaszcza kasza jaglana. Z okazji Dnia Ciasta prezentujemy przepis na pyszny, lekki i prosty w przygotowaniu jaglany sernik.**

**Ciasto niejedno ma imię**

Ciasto ma za sobą wielowiekową historię, ale to, co jemy dzisiaj na deser, różni się diametralnie od wypieków choćby z czasów staropolskich. Dawniej pączki były tak twarde, że mogły posłużyć do podbicia komuś oka, szarlotki pieczono m.in. z moreli, a sernik w czasach króla Sobieskiego polewano śmietaną i wódką[[1]](#footnote-1). Trendy kulinarne stale się zmieniają, a wraz z nimi nasze potrzeby. Coraz więcej Polaków ogranicza spożycie nabiału (w ubiegłym roku niemal co 10. deklarował, że sięga po produkty mleczne rzadziej, niż jeszcze rok wcześniej[[2]](#footnote-2)), wielu stosuje diety bezglutenowe, czy to z powodu celiakii, czy innych wskazań medycznych. Rodzi to potrzebę weryfikacji dotychczasowych przepisów i tak na naszych stołach pojawiają się np. serniki w nowych odsłonach – z tofu lub kaszą, których używamy zamiast twarogu.

**Ciasto z kaszy – czy warto?**

Kasze, podobnie jak mąki, są znane od tysięcy lat, zarówno w wersji wytrawnej, jak i na słodko, choć akurat kasze nie kojarzą się stricte z wypiekami. Jednak z czasem się to zmieniło: na tle innych wyróżnia się tu zwłaszcza kasza jaglana – miękka po ugotowaniu, neutralna w smaku i lekkostrawna, stała się popularną bazą bezmlecznych budyniów, koktajli, a także bezglutenowych wypieków. Kasza jaglana nie zawiera glutenu, mogą więc ją jeść osoby z nietolerancją pokarmową, ale z uwagi na wartości odżywcze sprawdzi się w diecie każdego z nas. Warto po nią sięgać dla witamin z grupy B, witaminy E (zwanej witaminą młodości), fosforu, magnezu, potasu i dobrej dla włosów krzemionki. Kasza jaglana to również właściwości przeciwgrzybicze i antywirusowe, a także cenne białko oraz węglowodany. Całym tym bogactwem możemy cieszyć się na co dzień i oczywiście w Dzień Ciasta, na który proponujemy przygotowanie pysznego jaglanego sernika! Przepis powstał w ramach kampanii „Dobre zboże wiele może”, która pokazuje, że produkty zbożowe mają moc wartości odżywczych, a do tego pysznie smakują!

**Sernik jaglany**

**Czas przygotowania:** ok**.** 2 h

**Składniki na 1 okrągłą tortownicę o średnicy ok. 24 cm**

**Spód:**

* 1 szklanka płatków jaglanych
* 0,5 szklanki migdałów
* 1,5 szklanki daktyli
* 3 łyżki kakao

**Ciasto:**

* 1,5 szklanki kaszy jaglanej
* 2,5 szklanki mleka (krowiego lub roślinnego)
* 0,5 szklanki cukru
* 0,5 szklanki śmietany 30% (lub ta sama ilość gęstej części mleka kokosowego)
* 1 łyżeczka cukru waniliowego
* 1 łyżka oleju

**Do dekoracji:**

* Suszone owoce
* Orzechy włoskie
* Karmel

**Przygotowanie:**

Daktyle wsypujemy do miseczki, zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 30 min, by zmiękły.

W tym czasie płuczemy kaszę jaglaną na sitku i gotujemy ją w mleku przez ok. 15 min na małym ogniu pod przykryciem. Następnie odstawiamy do wystygnięcia pod przykryciem.

Odcedzamy daktyle, zostawiając wodę z ich moczenia. Migdały miksujemy w blenderze z płatkami, dodajemy do nich daktyle i kakao oraz kilka łyżek wody z daktyli. Miksujemy całość do uzyskania gęstej masy, przypominającej konsystencją kruszonkę. Wykładamy papierem do pieczenia tortownicę i rozsmarowujemy na jej dnie daktylową masę. Wstawiamy do lodówki na czas przygotowania zasadniczej części sernika.

Ostudzoną kaszę jaglaną miksujemy na gładko z cukrem, olejem, śmietaną i wanilią. Jeśli masa jest zbyt gęsta, można dodać odrobinę mleka – ważne, by kaszę zmiksować na gładką masę, najlepiej bez grudek.

Rozgrzewamy piekarnik do 180 stopni. Wyjmujemy z lodówki daktylowy spód i podpiekamy go w piekarniku przez 10 minut. Następnie na spód wykładamy jaglaną masę sernikową i ponownie wstawiamy do piekarnika na 20 do 30 minut (pieczemy aż ciasto się zarumieni).

Po wystudzeniu dekorujemy sernik jaglany ulubionymi owocami i orzechami włoskimi. Można polać go masą kajmakową, sosem karmelowym lub w wersji wegańskiej – karmelem z daktyli.

Smacznego!

**Kontakt dla mediów:**

Joanna Maciejewicz

joanna.maciejewicz@prhub.eu

+ 48 570 000 631

Senior Account Executive

PR Hub

**O SPPZ:**

Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych (SPPZ) to organizacja non-profit, która zrzesza producentów produktów zbożowych – w szczególności kasz i płatków. Stowarzyszanie działa na rzecz ochrony środowiska i zdrowia oraz rozwoju nowych technologii w zakresie produkcji oraz przetwórstwa produktów zbożowych, przyjaznych środowisku i zdrowiu. Jednym ze strategicznych obszarów działalności jest podejmowanie inicjatyw edukacyjnych, mających na celu rzetelne informowanie opinii publicznej o jakości i właściwościach prozdrowotnych produktów zbożowych.

W trosce o konsumentów Stowarzyszenie dokłada starań, aby nieustannie zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. Współpracować będzie również z instytucjami państwowymi, naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami surowców.

Firmy członkowskie i założycielskie Stowarzyszenia: Cenos Sp. z o.o., Kupiec Sp. z o. o., Lestello Sp. z o.o., Melvit S.A., Rol-Ryż Sp. z o.o., Sawex Foods Sp. z o.o., Soligrano Sp. z o.o. Sp. k., Sonko Sp. z o.o.

1. Kasprzyk-Chevriaux M., *Krótka historia polskich deserów,* <https://culture.pl/pl/artykul/krotka-historia-polskich-deserow> [dostęp 18.11.2021 r.]. [↑](#footnote-ref-1)
2. Otrębski M. i in., *Roślinne alternatywy nabiału – postawy polskich konsumentów,* raport z badań wykonanych na zlecenie portalu Roslinniejemy.pl w 2020 r., <https://roslinniejemy.org/publikacje> [dostęp: 18.11.2021 r.]. [↑](#footnote-ref-2)