Kasza

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2504 razy.

Niegdyś kasze jadano bardzo często, były głównym źródłem pożywienia. Póź niej o nich zapomniano, ale dziś znowu wracają do łask. Kasze są wyjątkowo pożywne, zdrowe i smaczne. Kasze wytwarza się ze zbóż. Z jęczmienia otrzymuje się pęczak, kaszę perłową, jęczmienną, mazurską i płatki jęczmienne. Z owsa - płatki owsiane. Z kukurydzy - grysik kukurydziany. Z pszenicy - także pęczak, kaszę manną, grysik, kuskus. Z prosa - kaszę jaglaną. Z gryki - kaszę gryczaną /jasną niepaloną, brązową - paloną/ oraz krakowską. Kasze zawierają duże ilości białka, skrobię, żelazo, fosfor oraz witaminy B /B1,B2/ oraz PP. Grube kasze - pęczak, gryczana przed gotowaniem należy wypłukać w ciepłej wodzie. Kasz mocno rozdrobnionych nie płucze się wcale. Kaszę jaglaną, ze względu na gorzkawy smak, po wypłukaniu trzeba wrzucić na wrzątek, zagotować i odcedzić. Kasze należy przechowywać w miejscu suchym i przewiewnym. Co pół roku należy je przesypywać. Żadnej z kasz nie jada się na surowo. Ugotować można je w wodzie, mleku i w wodzie z mlekiem. Do wody warto dodać łyżeczkę tłuszczu na szklankę kaszy - zapobiegnie to zlepianiu się ziarenek. Kasze mają łagodny smak. Mogą być dodatkiem do zup i farszów, ale bywają także samodzielnym daniem. Nie ma jednak kaszy uniwersalnej, dobrej na wszystko. Warto więc wiedzieć, jaką wziąć do konkretnej potrawy. Kasze gruboziarniste - najsmaczniejsze są ugotowane na sypko, jako danie główne lub dodatek do farszów mięsnych i warzywnych. Kasze drobne - są idealne na kleiki, do zup /do zasypywania lub na kostki/ i na desery.