



Dolnośląski Ośrodek Doradztwa Rolniczego
we Wrocławiu



Kasze w codziennym żywieniu

Przedsiębiorczość, Wiejskie Gospodarstwo Domowe i Agroturystyka

Wrocław 2012

Ewa Wróbel
Wrocław 2012

Kasza zbyt rzadko gości na polskich talerzach. Warto zmienić żywieniowe nawyki, bo wszystkie gatunki kasz mają mnóstwo cennych wartości odżywczych, które przewyższają ryż, makaron i ziemniaki. Kasze otrzymuje się z różnych roślin. Kasza perłowa i pęczak powstaje z ziaren jęczmienia, jaglana z prosa, manna i kuskus z pszenicy, kasza kukurydziana z kukurydzy, a z nasion gryki kasza

gryczana i krakowska.

- [Udostępni](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)

Data publikacji

08.07.2013

[Wszystkie publikacje](#)