

Kasze w codziennym żywieniu

„pożywienie powinno być lekarstwem

a lekarstwo pożywieniem”

wg Hipokratesa

Kasza w naszej kuchni nadal zbyt rzadko gości na talerzach. Warto zmienić żywieniowe nawyki, bo wszystkie gatunki kasz mają mnóstwo cennych wartości odżywczych, które przewyższają ryż, makaron i ziemniaki. Kasze są bogatym źródłem skrobi (od 60% - 79%), która w organizmie rozkłada się powoli na glukozę – paliwo potrzebne do pracy mózgu i wszystkich innych komórek. Obok skrobi drugim składnikiem jest białko roślinne (7 - 13%) oraz błonnik i witaminy szczególnie te z grupy B, oraz PP, kwas foliowy i wit. E., a także cenne pierwiastki mineralne: głównie potas, żelazo, magnez, fosfor, wapń, miedź, cynk, mangan i krzem.

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.

Wszystkie kasze produkowane są podobnie. Ziarna lub nasiona są w przypadku kasz gruboziarnistych (gryczana, jaglana, pęczak)- polerowane, a w przypadku drobniejszych gatunków takich jak np. mazurska, wiejska, perłowa, krakowska – śrutowane.

Z najdrobniejszych zmielonych ziaren otrzymuje się kaszę manny i kukurydzianą. Kiedy kasze poddane są tzw. gnieleniu, powstaje produkt popularnie zwany płatkami, wśród których prym od lat wiodą płatki owsiane.

Im mniej jest oczyszczone i rozdrobnione ziarno tym kasza zawiera więcej cennych składników odżywczych, np. płatki owsiane, kasza gryczana, kasza jaglana, pęczak.

Najmniejszą wartość odżywczą mają kasze oczyszczone mocno rozdrobnione, jak: drobna perłowa, kukurydziana, manna.

Z jakimi produktami łączyć kasze?

Występujące w kaszach białko określa się niepełnowartościowym, ze względu na fakt bardzo małych ilości niektórych aminokwasów budujących białko. Powoduje

to utrudnienie wykorzystania do budowy naszych tkanek, tj. białka naszego organizmu.

Wartość białka kasz można łatwo podnieść dodając do kasz produkty zawierające znaczne ilości aminokwasów, w które białko kasz jest ubogie.

Są to produkty mleczne, mięsne, ryby, jaja. Jeśli do potrawy z kaszy dodamy np. ser twarogowy, wtedy „połączone” białko kaszy i sera organizm nasz wykorzysta jako białko pełnowartościowe.

Kasze warto łączyć z warzywami i owocami ze szczególnym uwzględnieniem tych, które oprócz składników mineralnych są bogate w witaminę C, oraz karoten tj. prowitaminę A, jak: szpinak, sałata, marchew, pomidory, zielona pietruszka, koperek, chrzan, kapusta, kalafior, papryka, dynia, porzeczki, agrest, truskawki, maliny, morele.

Potrawy z kasz z dodatkiem mięs pozwolą na dostarczenie organizmowi sporej ilości energii, pełny zestaw aminokwasów, dzięki którym białko może być w pełni wykorzystane przez organizm. Ponadto dostarczą wielu potrzebnych naszemu organizmowi składników odżywczych, między innymi błonnika, którego nie ma w mięsie.

Wszystkie kasze, a zwłaszcza grube (np. gryczana) zazwyczaj są zanieczyszczone dlatego przed gotowaniem należy je kilka razy wypłukać w zimnej wodzie i osączyć.

Opłukane kasze zawsze wkładamy do wrzącej wody i gotujemy pod przykryciem do czasu, aż ziarenka wchłoną całą wodę.

Aby ugotować kasze grube na sypko i zachować cenne składniki zwłaszcza minerały i witaminy z grupy B (które rozpuszczają się w wodzie) należy używać odpowiedniej ilości wody. I tak:

- na szklanę kaszy gryczanej lub krakowskiej - 2 szklanki wody,
- na 1 szklanę pęczaku - 3 szklanki wody
- na 1 szklanę kaszy jaglanej (perłowej i mazurskiej) - 2,5 szklanki wody

Ziarenka nie będą się sklejały, jeśli do gotowania dodamy tłuszcz np. masło (łyżka na 10 dag kaszy). Zamiast tego możemy przed ugotowaniem kaszę wymieszać z roztrzepanym jajkiem lub białkiem, a następnie wysuszyć w piekarniku – tak przygotowuje się np. kaszę krakowską. Będzie sypka ale chudsza niż ta na tłuszczu.

Rozklejane kasze drobne należy przed gotowaniem wymieszać z niewielką ilością wody lub mleka i przelać do wrzątku w proporcjach:

- 1 szklanka kaszy manny, kukurydzianej lub krakowskiej na 4 szklanki wody, mleka.
- 1 szklanka kaszy jęczmiennej perłowej, mazurskiej lub jaglanej na 3,5 szklanki wody.

Gotujemy, aż kasza się rozklei. Cały czas mieszając by się nie przypaliła.

Gdy woda wsiąknie w kaszę można dogotować potrawę w różny sposób:

- pozostawić naczynie z kaszą na małym ogniu i na płycie ochronnej
- wstawić do odpowiednio większego naczynia z wrzącą wodą, trzymać pod przykryciem
- wstawić do gorącego piekarnika
- owinąć naczynie z kaszą w papier, następnie ciasno w koc i wsunąć pod poduszkę- umożliwia to zaoszczędzenie źródła ciepła oraz czasu przygotowania.

Ile kaszy trzeba użyć na potrawę dla jednej osoby?

- na krupniki i kleiki 2-3 dag (1-1 ½ łyżki stołowej),
- dodatek do drugiego dania 5-6 dag (2 ½ - 3 łyżek stołowych),
- samodzielne danie 6-8 dag (3-4 łyżki stołowe),
- desery 4-5 dag (3-4 łyżki stołowe)

Warto wiedzieć że:

Kasze są źródłem białka tym bogatszym, im grubsza jest kasza.

Największą jednak zaletą kasz jęczmiennych jest bogactwo tzw. rozpuszczalnego błonnika, który przyczynia się do obniżenia ilości cholesterolu we krwi. Ze wszystkich zbóż tylko jęczmień i owies zawierają ten typ błonnika (chodzi zwłaszcza o tzw. beta - glutany o wyjątkowych właściwościach obniżania cukru i cholesterolu we krwi. Najbogatszym źródłem tych substancji jest pęczak. Pęczak ugotowany na sypko może zastąpić ryż w sałatkach i w gołąbkach.

Nie wszystkie kasze zawierają gluten. Znanym zbożem bezglutenowym jest kukurydza

i o wiele bardziej wartościowa od niej kasza jaglana, pochodząca z

bezglutenowego prosa, która nie uczula i jest stawiana na drugim miejscu po kaszy gryczanej pod względem wartości odżywczych. Poza tym jest lekko strawna, zawiera dużo białka, a mało skrobi. Spośród innych kasz wyróżnia się też sporą zawartością krzemu, którego niedobór odbija się na urodzie włosów, skóry oraz paznokci.

Kasza gryczana dzięki dużej zawartości magnezu w zestawieniu z ułatwiającymi jego

przyswajanie fosforem (podroby, ryby, żółtka jaj, sery żółte- topione i owcze, indyk, kaczka) oraz wapniem (mleko i jego przetwory, warzywa zielone: sałata, koper, brokuł, szpinak i strączkowe) wpływa na poprawę odporności, zwalcza wiosenne przemęczenie i nadpobudliwość.

Kaszę powinni jeść:

- kasze gruboziarniste wskazane są dla osób cierpiących na zaparcia, hemoroidy albo polipy jelita grubego.
- nadciśnieniowcy i cierpiący na choroby serca i układu krążenia – kasze mają dużo potasu i bardzo mało sodu (o ile w ogóle ich nie solimy)
- osoby zagrożone anemią – np. kasza jaglana i gryczana zawierają żelazo, kwas foliowy i witaminę E (zapobiegają niedokrwistości)
- osoby żyjące w ciągłym napięciu i mające skłonności do depresji – zawarte w ziarnach witaminy z grupy B łagodzą objawy stresu, wspomagają pracę układu nerwowego, poprawiają pamięć, polepszają nastrój
- alergicy

Przepisy na potrawy z kasz

Potrawy z kaszy jaglanej

Zupa z kaszy jaglanej na serwatce

Składniki: 1 szklanka kaszy jaglanej, 1 l serwatki, ½ szklanki śmietany, 4-5 ziemniaków, sól, cukier, 2 łyżki posiekanej zieleniny.

Ugotować kaszę w 2 szklankach wody, zalać serwatką, dodać śmietanę i zagotować , doprawić. Ziemniaki ugotować oddzielnie, pokroić w kostkę, połączyć z zupą, dodać zieleninę

Pomidorówka z kaszą jaglaną

Składniki: $\frac{3}{4}$ szklanki kaszy jaglanej, 2 kostki bulionu warzywnego, 1 cebula, 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 0,5 szklanki śmietany, posiekany koperek, 2 łyżki masła.

Kasze przelać na sicie gorącą wodą, wsypać do garnka z 1 l wrzątku, dodać łyżkę masła i gotować ok. 30 min. (aż kasza będzie miękka). Cebulę posiekać w drobną kostkę i zeszklić na łyżce masła, dodać koncentrat, wymieszać i wlać do gotującej się zupy. Zupę doprawić bulionem. Zdjąć z ognia i zabielić śmietanką. Przed podaniem posypać koperkiem.

Farsz do pierogów (z kaszą jaglaną)

Składniki: ok. 50 dag wołowiny z rosołu, 2 cebule drobno pokrojone i uduszone na maśle z olejem, pokrojona zielona pietruszka, 1 ząbek czosnku, sól, pieprz, 0.5 szklanki ugotowanej na miękko kaszy jaglanej, trochę rosołu gdyby farsz był za suchy.

Kaszę wcześniej sparzoną wrzątkiem ugotować w 2 szklankach osolonej wody do momentu aż zgęstnieje, gorącą na 2-3 godz. zawinąć w koc i pozostawić do napęcznienia (ma być taka że się rozetrze w palcach). Schłodzić i wmieszać ze zmielonym mięsem, zeszkloną cebulką i resztą przypraw.

Kasza jaglana z masłem, cukrem i cynamonem

Składniki: 10 dag masła, 35 dag kaszy jaglanej, cukier, cynamon, sól i słodkie mleko.

Kaszę przebrać, opłukać i sparzyć wrzątkiem. Wodę zlać. Sparzoną kaszę zalać mlekiem gorącym (półtora objętości mleka w stosunku do jednej objętości kaszy). Doprowadzić do zagotowania, dodając szczyptę soli do smaku, ciągle mieszając. Zdjąć z ognia, przykryć przykrywką i włożyć do średnio nagrzanego piekarnika. Gdy kasza napęcznieje i będzie miękka, roztopić masło i polać nim kaszę, po czym posypać cynamonem i cukrem do smaku.

Kasz jaglana z marchewką (po chińsku)

Składniki: szklanka kaszy jaglanej, 3 marchewki, 2 cebule, 1 mały ząbek czosnku, łyżka posiekanego świeżego tymianku, natka pietruszki, sól i pieprz do smaku, olej

Uprażyć kaszę w suchym garnku, zalać wrzącą wodą i po chwili odcedzić. Kaszę wypłukać pod bieżącą wodą i ponownie zalać wrzątkiem w proporcji 1:2. Gdy kasza wchłonie wodę, odstawić garnek z ognia i pozostawić pod przykryciem. Na rozgrzaną patelnię wlać olej, dodać pokrojoną cebulę, a gdy się zeszkli dodać ząbek czosnku. Wlać kilka łyżek gorącej wody i chwilę cebulę odparować po czym dodać posiekaną natkę pietruszki i tymianek. Pokroić w cienkie plastry marchewkę i wrzucić na patelnię. Doprawić solą i pieprzem, podlać wodą i dusić pod przykryciem, aż marchew będzie miękka. Przed podaniem wymieszać ze świeżą natką i kaszą.

Kasza jaglana ze śliwkami

Składniki: 1 ½ kaszy jaglanej, 3 szklanki mleka, 2 łyżki masła, 25 dag śliwek suszonych lub ½ kg jabłek obranych i startych na grubej tarce jabłek z cukrem i cynamonem, ½ kg twarogu, 4 jajka, ½ szklanki cukru, cynamon, sól, łyżka margaryny, bułka tarta do posypania naczynia.

Kaszę wypłukać w gorącej wodzie, odcedzić, włożyć do mleka zagotowanego z łyżką masła, solą i cynamonem, zamieszać, gotować na wolnym ogniu. Gdy kasza zacznie gęstnieć, przykryć i wstawić do piekarnika do wypieczenia. Śliwki umyć w ciepłej wodzie, namoczyć, ugotować i przetrzeć. Pozostałą część masła utrzeć z cukrem dodając po 1 żółtku. Twaróg zetrzeć na tarce lub zmielić. Do utartych żółtek dodać ciepłą kaszę, przetarte śliwki, wymieszać, a na końcu dodać ubite z cukrem białka (jeśli trzeba – dodać cynamon). Wyłożyć kaszę do naczynia wysmarowanego tłuszczem i wysypanego tartą bułką, wygładzić powierzchnię i zapiec.

Gołąbki z kaszą jaglaną

Składniki: 2 szklanki kaszy jaglanej, cebula, 400 g mięsa gotowanego, 2 łyżki oliwy, główka włoskiej kapusty, sól, pieprz, mielona papryka, suszony majeranek, ząbek czosnku, jajko. Zamiast mięsa lub dodatkowo można dodać do farszu odparowany szpinak ale bez majeranku

Ugotować kaszę tak, by była lekko twarda. Cebulę posiekać, mięso pokroić w kostkę. Cebulę i mięso usmażyć na oliwie, wymieszać z ugotowaną kaszą.

Doprawić solą, pieprzem, majerankiem oraz papryką. Do ostudzonego farszu dodać jajko. Liście kapusty sparzyć we wrzątku, usunąć zgrubienia u nasady.

Nałożyć farsz i zawinąć. Do rondla włożyć kostkę bulionu, ułożyć gołąbki i podlać 1,5 litra wody. Przykryć i dusić na małym ogniu ok. 1 godz. Podawać z sosem pomidorowym lub grzybowym.

Kotleciki z kaszy jaglanej z sosem koperkowym

Składniki: 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej, ½ szklanki płatków owsianych podpieczonych na patelni, garść potłuczonych pestek z dyni i słonecznika, , ½ szklanki smażonej cebuli, 2 jajka, 2 ząbki czosnku, łyżeczka sosu sojowego lub magii, szczypta oregano lub gałki muszkatołowej i majeranku, łyżka oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku. Wszystkie składniki zmiksować. Uformować kotleciki i smażyć na rozgrzanej patelni.

Sos koperkowy

Składniki: ½ l mleka, 1 łyżka masła, 1 łyżka oliwy, 2 łyżki mąki pszennej razowej, pęczek koperku, sok z ½ cytryny, sól i pieprz do smaku.

Na rozgrzaną, posypaną szczyptą soli patelnię wsypać mąkę i ½ pęczka posiekanego koperku. Mieszać aby żaden ze składników nie zbrązowieł, dodać tłuszcz. Zalać mlekiem, przyprawić, wsypać resztę koperku i zagotować.

Kluski po szlachecku

Składniki: ½ szklanki kaszy jaglanej, ½ szklanki mleka, łyżka masła, jajko, 1-2 łyżki mąki, sól do smaku, łyżka oleju do gotowania.

Kaszę sparzyć, odcedzić, zalać mlekiem, dodać masło, przyprawić i zagotować. Następnie naczynie z kaszą wstawić do większego naczynia z wrzątkiem i ugotować na parze. Ugotowaną kaszę wystudzić połączyć z jajkiem i przesianą mąką. Łyżką formować okrągłe kluseczki, kłaść na wrzącą, osoloną wodę z dodatkiem tłuszczu, ugotować, odcedzić.

Potrawy z kaszy gryczanej i krakowskiej

Kasza gryczana na sypko

Opłukaną i osączoną kaszę gryczaną (szklankę) wrzucić do 1,5 szklanki wrzącej wody, dodać łyżeczkę masła, szczyptę imbiru i sól do smaku. Zagotować i przykrytą włożyć do minimalnie nagrzanego piekarnika lub owinąć w koc.

Pierogi z kaszy gryczanej z dodatkiem mięty

Składniki, ciasto: mąka, sól, gorąca woda

farsz: 40 dag kaszy gryczanej ugotowanej na sypko, 30dag białego sera, 2 garści mięty, 0,5 szklanki mleka, 2 łyżki cukru, sól do smaku

Ciasto ma pierogi zrobić tradycyjnie - mąkę posolić i zalać gorącą wodą, najpierw mieszać drewnianą łyżką, a potem jak przestygnie zagnieść lekkie ciasto.

Ugotować kaszę w wodzie z mlekiem i ostudzić. Do kaszy dodać biały ser, posiekane listki mięty, doprawić do smaku solą i cukrem. Ciasto napełniać farszem i gotować kilka minut.

Pierogi ugotować i podawać polane śmietaną lub odsmażone na maśle.

Pierogi z nadzieniem z kaszy gryczanej i boczku

Składniki; ciasto- 0,5 kg mąki, 1 jajko, woda.

Nadzenie; 1 szklanka kaszy gryczanej, 1 $\frac{3}{4}$ szklanki wody, 15 dag boczku wędzonego, 2 cebule, 1 jajko, sól, pieprz.

Kaszę ugotować na sypko. Boczek pokroić w drobną kostkę i udusić z pokrojoną cebulą z dodatkiem odrobiny wody. Do kaszy dodać boczek, jajo, sól, pieprz., masę dokładnie wymieszać. Przygotować niezbyt twarde ciasto pierogowe i cienko rozwałkować. Kroić kwadraty lub krążki, nakładać nadzienie, zlepić

pierogi. Ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, podać polane stopionym boczkiem lub śmietaną

Inne nadzienie: zamiast boczku do kaszy gryczanej można dodać ugotowane i przesmażone z cebulą suszone grzyby lub ugotowane i pokrojone w kostkę 4 jajka.

warto wiedzieć : do farszu z kwaśnej kapusty i ugotowanego mięsa warto dodać kaszę gryczaną – poprawi wartość odżywczą potrawy (ważne dla dzieci: w pierogach nie czuje się smaku kaszy gryczanej).

Pieróg biłgorajski

Składniki: ciasta-3 szklanki mąki, 1 kostka masła, 20 g drożdży, szczypta proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cukru, ½ szklanki gęstej śmietany

Składniki farszu; 70 dag ziemniaków, 50 dag kaszy gryczanej, 35 dag sera twarogowego, ½ szklanki śmietany, 5 jaj, 1 łyżka smalcu, sól, pieprz.

Najpierw zrobić farsz. Ziemniaki ugotować, odlać wodę, zostawiając trochę na dnie.

Utluc, wsypać kaszę gryczaną, dodać smalec, pozostawić na małym ogniu, pod przykryciem, aż kasza napęcznieje i zmięknie. Dodać pokruszony ser, przyprawić solą i pieprzem ziołowym, wymieszać. Dodać śmietanę i jajka, wymieszać.

Ciasto- drożdże rozkruszyć w miseczce, dodać proszek do pieczenia, szczyptę soli, odrobinę cukru, śmietanę, dokładnie wymieszać. Mąkę wysypać na stolnicę, dodać masło, posiekać je z mąką, dodać śmietanę z drożdżami. Wyrobić gładkie ciasto. podzielić je na pół, jedną częścią wyłożyć dno i boki wysmarowanej masłem formy. Wyłożyć nadzienie na ciasto, przykryć drugim płatem ciasta, posmarować jajkiem i wstawić do pieca na 1 godzinę i 40 minut.

Upieczony pieróg podawać z gęstą śmietaną lub z sosem grzybowym.

Kotlety z kaszy gryczanej z żółtym serem

Składniki: 1 ½ szklanki kaszy gryczanej, 1 jajko, 6 łyżek startego sera żółtego, sól, mąka, jajko i bułka do panierowania, olej do smażenia.

Ugotowaną (w podwójnej ilości wody) kaszę, przestudzić tak żeby była ciepła,

ale nie gorąca, wymieszać z żółtym serem. Dodać jajko i przyprawy , ponownie wymieszać. Z masy formować kotlety i maczać w mące, rozbełtanym jajku i bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Podawać z sosem: pomidorowym, grzybowym lub ogórkowym i surówką.

Gołąbki z kaszy gryczanej (wigilijne)

Składniki: główka kapusty, 1 szklanka kaszy gryczanej, 1 kg ziemniaków, 2 duże cebule, sól, pieprz, 6 łyżek oleju, pół kostki smalcu, 2 łyżki kminku.

Kapustę oczyścić, włożyć do garnka z wrzącą wodą, sparzyć i przygotować liście do zawijania gołąbków. Przebraną i opłukaną kaszę zalać wrzącą wodą (1,5 szklanki) pogotować 10 min, aż kasza wchłonie wodę. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce. Cebulę drobno posiekać i zeszklić na oleju. Wymieszać kaszę z ziemniakami i cebulą, dodać pozostały olej, do smaku doprawić solą i pieprzem (na ostro). Przygotowany farsz nakładać na liście kapusty i zawijać gołąbki. Przekładać do rondla, zalać szklanką wrzątku, wsypać kminek i dusić do miękkości pod przykryciem na bardzo małym ogniu.

Zrazy z kaszy gryczanej

Składniki: 1 ½ szklanki kaszy gryczanej, 2 ugotowane średnie ziemniaki, jajko, kilka grzybów suszonych lub 20 dag świeżych, 1 duża cebula, 2 łyżki masła, sól, pieprz, ewentualnie 1-2 łyżki mąki, tarta bułka do obsypania, tłuszcz do smażenia, sos cebulowy.

Suszone grzyby umyć i namoczyć, ugotować w tej samej wodzie, posiekać, a grzyby świeże oczyścić, umyć rozdrobnić i udusić na tłuszczu razem z posiekaną cebulą. Kaszę rozkleić, dodając (jeśli jest) wywar z suszonych grzybów. Ostudzoną kaszę wymieszać z grzybami, cebulą, jajkiem i ugniecionymi ziemniakami. Przyprawić solą i pieprzem. W razie gdyby masa nie dała się formować, dosypać mąki. Uformowane kotlety obtaczać w tartej bułce i smażyć na rozgrzanym tłuszczu. Zalać zrazy sosem cebulowym i wstawić na kilkanaście minut do piekarnika lub poddusić na płycie. Podawać z surówką.

Pulpety z kaszy krakowskiej

Składniki: ½ szklanki kaszy krakowskiej, ½ l wody, 1 łyżeczka tłuszczu, 1 cebula, 2 łyżki masła, 2 jajka, majeranek lub koperek, sól, mąka do posypania, 10 dag boczku wędzonego.

Cebulę pokroić w kostkę i podsmażyć na tłuszczu. Zagotować wodę z solą, dodać podsmażoną cebulę, wsypać kaszę i zagotować mieszając. Gdy zacznie gęstnieć, przykryć i rozkleić w nagrzanym piekarniku. Utrzeć tłuszcz dodając po jednym żółtku, wymieszać z przestudzoną kaszą, doprawić do smaku. Białka ubić na sztywną pianę i lekko wmieszać w masę. Na wysypaną mąką stołnicę wyłożyć ciasto, uformować wałek i ciasto ciąć na kawałki z których formować kuliste gałeczki. Wkładać pulpety na wrzącą osoloną wodę, zamieszać i gotować ok. 5 min. Podawać polane stopionym boczkiem lub sosem.

Kasza kukurydziana

Polenta

Do 1 szklanki wrzątku wsypać 2 szklanki kaszki kukurydzianej, 1 łyżeczkę papryki słodkiej, 1/2 łyżeczki gałki muskatołowej lub ¼ łyżeczki imbiru, sól do smaku.

Gotować

5 min. stale mieszając. Następnie przełożyć na dużą blachę wyłożoną pergaminem, wyrównać powierzchnię i pozostawić do wystygnięcia. Kroić w dowolne kawałki i podawać do sosów bądź podsmażone na maśle.

Legumina z kaszy kukurydzianej

Składniki: 10 dag kaszy kukurydzianej, 4 jajka, 10 dag cukru, 12 dag sera twarogowego, ¾ szklanki śmietany, skórka z cytryny.

Utrzeć żółtka z cukrem, dodać przetarty przez sito ser twarogowy (niekwaśny), śmietanę, kaszę, startą skórkę z cytryny. Całość wymieszać z ubitą pianą z białek. Piec w gorącym piekarniku ok. 60 minut.

Kluski podolskie

Składniki: 3/4 szklanki mąki kukurydzianej, szklanka mleka, 3 łyżki masła, 3/4 szklanki mąki wrocławskiej, 5 jajek, sól do smaku.

Mąkę kukurydzianą lekko zrumienić w piekarniku często mieszając. Mleko zagotować z masłem, wsypać mąkę kukurydzianą i wrocławską, rozbić grudki. Naczynie z ciastem włożyć do większego garnka z wrzącą wodą i gotować na parze ok. 30 min. Przestudzić wbić kolejno jajka i ciągle ucierając, doprowadzić do smaku. Metalową łyżką formować podłużne kluseczki, kłaść na wrzącą osoloną wodę, ugotować, odcedzić.

Krokiety z kaszy kukurydzianej

Składniki: 50 dag kaszy kukurydzianej, 1 1/2 l wody, sól, 1 1/2 łyżki masła, 3 jajka, 15 dag żółtego sera tyłżyckiego, 2 łyżki tartej bułki, mielona papryka, tłuszcz do smażenia.

Zagotować wodę z tłuszczem i solą, wsypać kaszę i ugotować pod przykryciem na małym ogniu cały czas mieszając. Ugotowaną kaszę wyłożyć na tacę, równomiernie rozproszyc na grubość co najmniej 2 cm, wystudzić i pokroić w kawałki 6 cm/3 cm. Jajka roztrzepać dodać starty ser, mieloną paprykę i sól do smaku. Każdy kawałek obtoczyć w jajku, potem w tartej bułce. Wkładać na rozgrzany tłuszcz i smażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać gorące z zieloną sałatą lub sałatką z pomidorów.

Potrawy z kaszy manny

Kostka z kaszy manny

Składniki: 1/2 szklanki kaszy manny, 2 szklanki wody, sól, łyżeczka masła, pół łyżki natki pietruszki.

Do wrzącej wody wsypać kaszę manny, zagotować i rozklejać na małym ogniu cały czas mieszając. Na koniec dodać zieloną pietruszkę. Masę wylać na talerz zwilżony zimną wodą, ostudzić. Pokroić w kwadraty 1,5 / 1,5 cm. Podawać do czystych zup: pomidorowa, rosół itp.

Zupa kalafiorowa z kaszką manną

Składniki: 1,5 l wywaru mięsnego, 1 nieduży kalafior, 2 marchewki, 1 korzeń pietruszki, cebula, 4 łyżki kaszy manny, sól, pieprz, vegeta, liść laurowy, ziele angielskie, natka pietruszki, szklanka 9% śmietany lub jogurtu.

Mięso gotujemy do miękkości z cebulą liściem laurowym i zielem angielskim. Wyjmujemy z wywaru i dolewamy wygotowaną ilość wrzącej wody. Oczyszczone warzywa trzemy na tarce o grubych oczkach, a kalafior kroimy w różyczki. Gdy warzywa są miękkie dosypujemy 4 łyżki kaszy manny, gotujemy 5 min. i pozostawiamy na 15 min pod przykryciem, aby kasza napęczniała. Przyprawiamy do smaku. Jeśli ktoś lubi, to można zabielić śmietaną lub mlekiem.

Kluski kładzione z kaszy manny i żółtego sera.

Składniki: 1 szklanka kaszy manny, 3 szklanki mleka, 1-2 jajka, 4 łyżki startego żółtego sera o łagodnym smaku sól, tłuszcz.

Kaszę wymieszać z niewielką ilością zimnej wody, wlać do wrzącego mleka, ugotować mieszając, ostudzić. Wbić jajka, dobrze wymieszać, łyżką formować kluski i kłaść na osolony wrzątek. Po wypłynięciu gotować ok. 2-3 min., odcedzić, polać tłuszczem i posypać serem.

Pierogi leniwe z kaszą manną

Składniki: 60 dag sera twarogowego, 2 łyżki masła, 2 jajka, ½ szklanki kaszy manny, sól, bułka tarta i tłuszcz do polania.

Ser zmielić w maszynce. Masło utrzeć z żółtkami, serem i solą. Białka ubić na sztywną pianę, wyłożyć na masę serową, wsypać kaszę i delikatnie wymieszać. Ciasto wyłożyć na wysypaną mąką stolnicę, uformować wałek o średnicy ok. 2 cm, spłaszczyć i kroić ukośnie kluski o dł. 3 cm. Wkładać do osolonego wrzątku, zamieszać i zagotować. Gorące polać masełkiem ze zrumienioną tartą bułką.

Kulki z manny

Składniki na 4 porcje: pół szklanki kaszy manny, 4 łyżki cukru, 4 białka, pół szklanki łuskanych migdałów, łyżeczka posiekanej skórki pomarańczowej, sok i skórka otarta z cytryny

Utrzeć białka na sztywną pianę, stopniowo dodając cukier, zmielone migdały, sok i skórkę z cytryny, skórkę pomarańczową, a na końcu kaszę. Odstawić na parę godzin, a następnie uformować małe kulki. Ułożyć na blasze i piec na złoty kolor w temp. 150 st. C.

Płatki owsiane

Zupa mleczna z płatkami owsianymi i jabłkami

**Składniki: 1,5 szklanki płatków owsianych, 3 szklanki mleka, 3 szklanki wody, sól, cukier
2-3 jabłka.**

Na wrzącą osoloną wodę wrzucić płatki i gotować kilka minut mieszając. Dodać przegotowane gorące mleko, wymieszać. Jabłka zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do zupy, doprawić cukrem. Można również dodać rodzynki i orzechy.

Surówka z płatków owsianych

Składniki: 1 szklanka płatków owsianych, 1 szklanka mleka, 2 ½ łyżki cukru, ½ szklanki śmietany, 10 dag owoców (truskawki, maliny, jabłka), sok z cytryny.

Surowe płatki owsiane zalać ciepłym mlekiem na 30 min., aby napęczniały, po wystygnięciu dodać cukier i śmietanę. Owoce oczyścić (obrane jabłka zetrzeć na tarce o grubych oczkach). Składniki wymieszać, doprawić do smaku sokiem i wstawić na godz. do lodówki.

Racuszki z płatków owsianych lub jęczmiennych z wędliną

Składniki: 1 1/3 szklanki płatków, ok. 2 szklanki mleka, 2 jajka, 10 dag wędliny, 2/3 szklanki maki, cebula, łyżka tłuszczu, 3 łyżki posiekanego koperku, sól, tłuszcz do smażenia.

Płatki zalać ciepłym mlekiem, aby napęczniały. Po 1/2 godziny ugotować i przestudzić. Wędlinę i cebulę drobno pokroić i przesmażyć. Płatki wymieszać z wędliną, jajkami, koperkiem i mąką, osolić i dokładnie wymieszać. Masę kłaść łyżką na rozgrzany tłuszcz, spłaszczyć powierzchnię i smażyć z obu stron. Podawać z sosami: pomidorowym, szczypiorkowym, grzybowym i z surówką.

Kulki z płatków owsianych

Składniki: 1/2 szklanki mleka, 3 szklanki płatków owsianych, 20 dag masła, 4 łyżki kakao, olejek rumowego, 2 szklanki cukru, tłuszcz do wysmarowania pergaminu

Mleko, tłuszcz, kakao i cukier doprowadzić w naczyniu do wrzenia. Wsypać płatki owsiane, razem gotować do zgęstnienia ok. 5 min. Do masy można dodać posiekane orzechy lub migdały oraz kilka kropli olejku rumowego. Na posmarowany tłuszczem pergamin układać łyżeczką porcje masy, a po częściowym ostygnięciu wkładać w środek każdej np. wiśnię z konfitury i formować w rękach kuleczki. Najlepiej przyrządzać dzień wcześniej przed podaniem.

Ciasteczka z płatków owsianych i białek

Składniki: 20 dag płatków owsianych, 4 białka jaj, 1 szklanka cukru pudru, 10 dag masła, cukier waniliowy, można dodać pokruszone orzechy, pestki słonecznika lub dyni.

Tłuszcz roztopić, dodać płatki owsiane i zrumienić je na tłuszczu. Rumiane wystudzone płatki rozgnieść na stolnicy wałkiem. Ubić sztywną pianę z białek,

dodać cukier puder i wanilię, wmieszać uprażone płatki. Blachę wysmarować tłuszczem. Kłaść łyżką porcje masy. Piec w piekarniku nagrzanym do 160 stopni C ok. 20-30 minut. Przechowywane w zamkniętym pudełku długo zachowują świeżość.

Kasza jęczmienna

Krupnik z kapustą

Składniki: 5 l wody, 1 kg kapusty kiszzonej, 1 kg kapusty świeżej, 0,5 kg żeberka, 0,5 kg kiełbasy jałowcowej, 0,25 kg kaszy jęczmiennej lub pęczaku, 0,5 kg ziemniaków, warzywa

(5 marchewek, 2 pietruszki, seler, cebula i por), przyprawy (liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól, czosnek, majeranek).

Podgotować żeberka. Do osobnego garnka odlać 1 l wywaru i ugotować w nim kwaśną kapustę z pokrojoną w paski kiełbasą. Do pozostałego wywaru włożyć posiekaną białą kapustę, pokrojone warzywa, ziemniaki i przyprawy. Po zagotowaniu wrzucić kaszę jęczmienną i gotować na wolnym ogniu do miękkości, po czym dodać ugotowaną kwaśną kapustę i przyprawić do smaku. Gorącą zupę podawać z dodatkiem śmietany.

Kasza jęczmienna z serem żółtym i pomidorami

Składniki: 1 ½ szklanki kaszy jęczmiennej, 15 dag sera żółtego, 5 średnich pomidorów, lub 3 łyżki koncentratu pomidorowego, 1-2 łyżki masła, sól, magii, 2 łyżki posiekanej zieleniny.

Kaszę ugotować na sypko w osolonej wodzie z dodatkiem magii. Pomidory sparzyć wrzątkiem i obrać ze skóry, podzielić na ćwiartki i udusić na maśle (jeśli używamy koncentrat to rozcieńczyć go 2 łyżkami wody. Wymieszać kaszę z pomidorami i startym serem, doprawić do smaku, podgrzać, posypać posiekaną zieleniną. Podawać z surówkami.

Kasza grzybowa

Składniki: 1 ½ szklanki kaszy jęczmiennej, 5 dag suszonych grzybów, 5 dag masła, łyżeczka soli, kilka ziaren jałowca, ok. 3 szklanek wody (razem z wywarem grzybowym), 1 cebula.

Grzyby namoczyć i ugotować. Wywar dopełnić wrzącą wodą do objętości 3 szklanek, wsypać opłukaną kaszę, podgotować i dodać posiekane grzyby, podsmażone w połowie tłuszczu razem z cebulą. Osolić i wymieszać. Zawinąć garnek w gazetę i koc, zostawić na kilka godzin. Podawać kaszę z jarzynami, mięsem lub sosem pieczeniowym.

Kotlety z kaszy jęczmiennej i mięsa

Składniki: 1 szklanka kaszy jęczmiennej, łyżka masła, 25 dag mielonego mięsa, sól, pieprz, jajo, zielona pietruszka, 2-3 łyżki tartej bułki, tłuszcz do smażenia.

Ugotować kaszę (na pół sypko), biorąc 2 razy tyle wody co kaszy, wystudzić. Wymieszać kaszę z mielonym mięsem, posiekaną pietruszką, jajem i przyprawami. Formować kotlety, obtaczać je w bułce i smażyć. Podawać z sosem pomidorowym lub grzybowym i ziemniakami oraz surówką.

Kaszanka jęczmienna

Składniki: 25 dag mięsa mielonego, 15 dag wątroby wieprzowej, 1 ½ szklanki kaszy jęczmiennej, 1 ½ szklanki bulionu z kostki lub vegety, 1 łyżeczka masła, sól, pieprz, trochę przyprawy gulaszowej, majeranek, 1 cebula, tłuszcz i tarta bułka do formy.

Poprzedniego dnia zagotować bulion, dodać masło, wsypać kaszę, chwilę pogotować po czym przykryty garnek szczelnie owinąć w gazety, folię i koc, pozostawić do następnego dnia. Przyrządzając kaszanę, rozgrzać patelnię z odrobiną tłuszczu, włożyć mięso i pokrojona w kosteczkę wątrobę, przyprawić i smażyć na silnym ogniu ok. 5 min ciągle mieszając. Następnie wymieszać kaszę z mięsem, ułożyć w przygotowanej podłużnej blaszce do pieczenia. Wstawić do nagrzanego piekarnika i zapiec ok. 30 min. Podawać z surówką z kiszonej kapusty.

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

Data publikacji
04.07.2013