

KUCHNIA. Kasza gryczana

Najbardziej polska spośród kasz

„W Polsce pojawiła się za sprawą Tatarów w XIII wieku, a na południu nadal nazywa się ją niekiedy tatarką. Tatarzy mieli własny przepis na gotowanie kaszy, podsuszoną, trzymali w sajdakach, przy siodle. Zjadali taką kaszę, co rusz sięgając do worka. Taki Tatar jak doznał ran jakiś w potyczkach, to skóra się na nim goiła, jak na psie. A wytrzymali byli tak, że bez trudu pokonywali tysiące kilometrów w siodle. Kasza gryczana gotowana na mleku i podsuszona smakuje wyśmienicie, sam próbowałem i smakuje zupełnie inaczej, niż ta gotowana na wodzie. Wyprażona dodatkowo na maśle i znów podsuszona, zimna smakuje jak ziarenka słonecznika, albo i lepiej”.

Z zapisków Ojca Grande

Kasza gryczana należy do najbardziej odżywczych kasz. Jest bogata w witaminy B i PP. Zawiera duże ilości białka roślinnego. Białka tej kaszy są cenniejsze niż białka zbóż, ponieważ są zbliżone wartością i strawnością do białek roślin strączkowych. Medycyna naturalna wykorzystuje kaszę gryczaną jako środek rozgrzewający, zaś odwar z kaszy podaje się przy biegunkach. Kasza dostarcza duże ilości krzemu, który wzmacnia włosy, kości, paznokcie i zapobiega zawałom serca oraz magnezu i rutyny, które pozytywnie wpływają na stan naszych żył i tętnic. Polecana jest osobom zmagającym się z zaburzeniami czynności jelit, nadciśnieniem i problemami układu krążenia.

Walka ze złym cholesterolem

Kasza zawiera duże ilości błonnika pomagającego w trawieniu, oczyszczaniu organizmu i w walce ze złym cholesterolem. Może być stosowana w diecie bezglutenowej. Nie ma właściwości zakwaszających, a wbrew powszechnej opinii nie tuczy. Co prawda 10 dag ugotowanej kaszy

dostarcza ok. 330 kcal, ale ma sporo błonnika. Np. 10 dag kaszy gryczanej i jęczmiennej zawiera ok. 6 g błonnika (dzienne zapotrzebowanie dorosłej osoby to ok. 30 g), który reguluje perystaltykę jelit i utrudnia przyswajanie tłuszczu, a pęczniąc w żołądku sprawia, że dłużej jesteśmy syści. Błonnik pomaga też przy zaparciach i kłopotach z trawieniem, które często dokuczają osobom otyłym. Poza tym w kaszach nie znajdziemy wiele tłuszczu, dlatego powinni się z nimi (zwłaszcza gruboziarnistymi) zaprzyjaźnić stosujący kuracje odchudzające.

Znakomita do zrazów

Kasza gryczana jest jedną z najbardziej polskich kasz. Znakomita do zrazów, rolad, pieczeni, jest składnikiem gołąbków, doskonale smakuje też polana skwarkami z wytopionego boczku, a także z samym masłem i kwaśnym mlekiem. Jest używana także do faszzerowania drobiu, wyrobu kaszanki, z kolei w połączeniu z grzybami albo białym czy pleśniowym serem stanowi wykwintny farsz do pierogów.



foto: Archiwum

Kasza gryczana należy do najbardziej odżywczych kasz

Gotowanie kaszy wg „Kuchni staropolskiej”

Składniki: szklanka kaszy gryczanej „palonej”, 2,5 łyżki smalcu, 1 i 1/4 szklanki wywaru z grzybów lub wrzącej wody, sól do smaku

Kaszę dokładnie przebrać, opłukać na sicie i wsypać do rondla z rozgrzanym smalcem (ze smalcem jest o wiele smaczniejsza niż z masłem). Prażyć, mieszając tak długo, aż ziarenka nasycą się tłuszczem i lekko zrumienią. Zalać kaszę osolonym do smaku wrzątkiem i postawić rondel na małym ogniu (najlepiej na płytce).

Gdy kasza wchłonie wodę - trwa to około 20 minut, przykryty rondel wstawiamy do średnio nagrzanego piekarnika (100 °C) na 45-60 minut, po pół godzinie należy zmniejszyć do temp. 50 °C.

Kasza gryczana na sypko wg 5 przemian

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 zawinąć w koc.

Rozgrzewająca kasza gryczana

Składniki: 30 dag kaszy gryczanej, 10 dag czerwonej soczewicy, garść tuskanych pestek dyni, garść tuskanych orzechów pistacjowych, garść suszonych borowików, 2 łyżki oleju, łyżka sosu sojowego, łyżeczka majeranku, łyżeczka soli, 800 ml wody

Do garnka z rozgrzanym olejem wrzucić kaszę gryczaną z pestkami dyni i orzechami pistacjowymi, i prażyć przez kilka minut. Włączyć wrzącą wodę, dorzucić wcześniej namoczoną soczewicę i grzyby oraz resztę przypraw. Zamieszać, przykryć i zostawić na małym ogniu aż kasza wchłonie wodę. Włożyć do nagrzanego piekarnika aby doszła.

Kasza gryczana z sosem serowym

Składniki: 50 dag kaszy gryczanej, 20 dag sera rokopól, 4 pomidory, 4 łyżki czarnych oliwek, 2 szklanki śmietany, 15 dag startego żółtego sera, dużą cebulę, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki masła, sól, natka pietruszki, pieprz

Na rozpuszczonym maśle zeszklić cebulę i czosnek. Dodać do nich śmietanę i szybko zagotować.

W sosie rozpuścić pokruszony ser pleśniowy. Dodać szczyptę soli i pieprzu do smaku. Na talerzu ułożyć pomidory pokrojone w plastry. Na nich powinna się znaleźć ugotowana kasza.

Całość polać sosem serowym i udekorować potrawę posiekaną natką pietruszki i oliwkami.

Żeberka z jabłkami i kaszą gryczaną

Składniki: 1 kg żeberek, 25 dag kaszy gryczanej, 2 łyżki oleju, 2 łyżki musztardy, 5 ząbków czosnku, cebula, 3 winne jabłka, majeranek, sól, pieprz, olej do smażenia

Zagotować pół litra osolonej wody, dodać łyżkę oleju, wsypać przepłukaną i osączoną kaszę. Cały czas mieszając, doprowadzić do wrzenia. Gotować bez przykrycia, na małym ogniu, dopóki kasza nie wchłonie wody. Garnek zdjąć z ognia, kaszę wymieszać, przykryć i wstawić na 30 minut do piekarnika nagrzanego do 120 °C. Żeberka umyć, pokroić na małe porcje (po 2-3 kostki) i marynować przez co najmniej godzinę w oleju z musztardą, rozgniecionymi ząbkami czosnku, solą i pieprzem. Mięso wstawić do piekarnika nagrzanego do 220 °C, a po 15 minutach zmniejszyć temperaturę do 170 °C i piec jeszcze 30-40 minut. Obraną i pokrojoną w plasterki cebulę usmażyć na rozgrzanym oleju z obranymi cząstkami jabłek, przyprawionymi solą, pieprzem i majerankiem. Na każdą porcję żeberek wyłożyć łyżkę jabłek z cebulą. Podawać z kaszą i sałatą w sosie winegret.

Gołąbki z kaszą gryczaną

Składniki: główka kapusty, 50 dag mielonej wieprzowiny (albo zmielonych grzybów leśnych), 20 dag wędzonki, 50 dag kaszy gryczanej, 1-2 jajka, cebula, 250 ml śmietany, kostka grzybowa, litr bulionu, 20 ml oleju, sól, pieprz

Kapustę przygotować jak do gołąbków, a mianowicie ostrym nożem usunąć głąb i zanurzyć kapustę na co najmniej 5 minut we wrzątku. Kolejno usuwać z niej liście. Jeżeli liście same z łatwością się oddzielają, to również włożyć je na 5 minut do wrzątku lub świeżo ugotowanej wody, żeby zmiękły. Z każdego liścia usunąć nożem twardy nerw u nasady. Można go skroić lub rozbić tłuczkiem. Ugotowaną i ostudzoną kaszę gryczaną wymieszać z mięsem (lub grzybami), jajkiem i wędzonką pokrojoną w kostkę, i podsmażoną z cebulką, przyprawić. Porcję farszu nakładać na każdy liść, ciasno zwiąć i układać w rondlu. Dno naczynia, w którym będą dusiły się gołąbki wyłożyć brzydszymi liśćmi kapusty. Całość zalać osolonym wrzątkiem lub bulionem. Dusić pod przykryciem, na małym ogniu, przez 2 godziny. Na koniec można zrobić z wywaru sos, dodając śmietanę i kostkę grzybową. Można także podawać gołąbki ze skwarkami z pozostawionej części wędzonki.

Pierogi z kaszy gryczanej z dodatkiem mięty

Ciasto: mąka, sól, gorąca woda

Farsz: 40 dag kaszy gryczanej ugotowanej na syfko, 30 dag białego sera, 2 garście mięty, pół szklanki mleka, 2 łyżki cukru, sól do smaku

Ciasto ma pierogi należy 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. Z ciasta wycinać krążki, napełniać farszem, lepić i gotować kilka minut. Ugotowane pierogi podawać polane śmietaną lub odsmażone na maśle.

Erwa Wróbel DODR we Wrocławiu



for. Archivum

Gołąbki z mięsem i kaszą gryczaną, zawijane w liście włoskiej kapusty mają niepowtarzalny smak