

## Co warto wiedzieć o kaszy gryczanej...

Kasza gryczana, a także inne kasze, wiodą prym wśród tzw. zdrowej żywności. Są produktem bardzo praktycznym, który może długo zalegać na kuchennych półkach. Warto zaopatrzyć się w kaszę gryczaną, która jest przykładem suchego i zdrowego prowiantu, po który można sięgnąć w każdej chwili i wyczarować proste danie.

Kasza gryczana, podsmażona na tłuszczu cebulka z czosnkiem, do tego kapusta kiszona i zsiadłe mleko - to prosty i zdrowy pokarm, którym posilali się nasi dziadowie.

### Kasza gryczana prażona a niepalona

Myśląc o kaszy gryczanej, z pewnością większość z nas wyobraża sobie ciemnobrązowe nasiona gryki. W miejscach wyżywienia zbiorowego szybciej zostanie nam podana kasza prażona niż jej odpowiednik niepoddany takiej obróbce. Technologia prażenia ma na celu podniesienie smaku, aromatu i koloru kaszy, co doceniają smakosze. W procesie prażenia wykorzystuje się działanie wysokiej temperatury, w wyniku czego dochodzi do strat białka, witamin i przeciwutleniaczy. Całkowita zdolność antyoksydacyjna spada nawet czterokrotnie, a zawartość rutyny – trzykrotnie.

100g kaszy niepalonej dostarcza o 4 g więcej białka niż kasza palona. Dodatkowo, podczas prażenia dochodzi do obniżenia zawartości witamin z grupy B w kaszy, dlatego lepszym źródłem związków fenolowych jest kasza niepalona.

Kasza prażona ma bardziej zdecydowany, gorzkawy smak, podczas gdy kasza niepalona jest delikatniejsza i ma mniej intensywny, neutralny aromat. Jest to świetna okazja do rozpoczęcia konsumpcji kaszy przez osoby, które nie lubią tego produktu ze względu na dominujący, goryczkowy smak. Dla tych wszystkich osób przeznaczona jest kasza niepalona.

Jednak gdy nie mamy pod ręką kaszy niepalonej, to wcale nie musimy rezygnować z jedzenia kaszy prażonej.

### WPŁYW KASZY GRYCZANEJ NA ZDROWIE:

→ wysoka zawartość **błonnika pokarmowego** , w 100 g kaszy znajduje się około 6 g błonnika

- przy mało aktywnym trybie życia jaki towarzyszy nam podczas kwarantanny, to bardzo ważny aspekt , aby uniknąć uciążliwych zaparć , oczywiście przy odpowiednim picu WODY ☺  
wysoka zawartość błonnika w naszej diecie pozwoli nam zachować sytość na dłużej i uniknąć nadmiernego podjadania między posiłkami a także pozwoli utrzymać prawidłowe wartości glukozy we krwi, dzięki czemu nie będziemy ospali i zmęczeni ,

!Spożycie 100 g kaszy gryczanej jest równoważne z 20-30% zalecanym do prawidłowego trawienia, dziennym spożyciem błonnika!

→ kasza gryczana jest dobrym źródłem białka (jest to **białko** lepiej przyswajalne niż to pochodzące ze zbóż, ma podobną wartość, jak **białko** roślin strączkowych)- zalecana dla WEGETARIAN I WEGAN

→ gryka charakteryzują się wysoką zawartością **nienasyconych kwasów tłuszczowych**, co jest pożądane w codziennej diecie i zalecane w profilaktyce chorób układu krążenia,

→ stanowi źródło składników o wysokim potencjale antyoksydacyjnym ( mających pozytywny wpływ na zahamowanie procesów zapalnych i procesów starzenia w naszym organizmie ), zawiera min. katechiny, polifenole, kwasy fenolowe,

→ należy do produktów o niskim indeksie glikemicznym – jak na produkty „zbożowe” kasza gryczana jest korzystna dla osób, które muszą kontrolować poziom glikemii ( należy jednak pamiętać , aby jej nie rozgotować),

→ gryka charakteryzuje się wysoką zawartością składników mineralnych : potas, magnez, żelazo oraz witamin z grupy B

→ ziarno gryki składa się głównie ze skrobi , przy czym w dużej części jest to tzw. **skrobia oporna** -składnik ten nie ulega trawieniu i stanowi błonnik pokarmowy, dzięki czemu wpływa na regulację pracy przewodu pokarmowego, usuwanie szkodliwych składników z organizmu oraz obniżanie poziomu cholesterolu i glukozy we krwi.

## **Kasze w woreczkach a pakowane luzem**

Gotowanie kaszy lub ryżu w woreczkach, wbrew pozorom nie jest szybszym czy łatwiejszym sposobem od gotowania luźnych ziaren. Wręcz przeciwnie – czas gotowania znacznie się wydłuża. Świetnym sposobem na przygotowanie kaszy jest przepłukanie jej i kilkugodzinne namaczanie. Wówczas wystarczy 2–3-minutowy czas gotowania i tym sposobem nie traci się tylu cennych składników. Kupowanie kaszy luzem jest ekonomicznie bardziej opłacalne, ale najważniejszy powód, z jakiego nie powinno się gotować kaszy w woreczkach, to **zawartość toksycznego składnika w tych woreczkach, czyli Bisfenolu A (BPA)**. Związek ten może znajdować się w torebkach do gotowania kaszy i ryżu.

Pod wpływem wysokiej temperatury BPA jest uwalniany z woreczków, w których znajduje się kasza lub ryż, a co za tym idzie – przedostaje się on do naszego układu pokarmowego. Bisfenol A z łatwością pokonuje barierę łożyskową oraz barierę krew–mózg. Związek ten jest szczególnie niebezpieczny dla dzieci. Podawanie niemowlętom mleka, a starszym dzieciom innych napojów z butelek zawierających BPA (a nawet bawienie się przez dzieci zabawkami wykonanymi z tworzyw sztucznych z BPA), zaburza prawidłowe działanie układu nerwowego dzieci. Bisfenol A stanowi zagrożenie dla rozwoju i funkcjonowania ludzkiego mózgu oraz może się przyczyniać do rozwoju chorób neurodegeneracyjnych. Kupując kaszę i ryż, lepiej decydować się na wybór produktów sypkich w kartonikach lub papierowych torebkach.

