Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej

Kasza jaglana produkowana jest z łuskanego ziarna prosa, które jest pseudo zbożem. Okazuje się, że mimo rosnącego zainteresowania, kasza jaglana nadal nie jest zbyt popularna na polskich stołach, chociaż uważana jest za najzdrowszą ze wszystkich kasz. Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej są imponujące. Jest ona tanim i powszechnie dostępnym produktem spożywczym. Te żółte kuleczki z charakterystyczną czarną kropeczką cieszą intensywnym i delikatnym smakiem.

Niezwykłe pochodzenie kaszy jaglanej

Za oceanem i w krajach zachodnich doceniono ją już w latach 70- tych. U nas dopiero wraca do łask, przede wszystkim ze względu na wartości odżywcze i mnogość zastosowań od potraw obiadowych aż do deserów. Kasza ta znana była w Chinach już około 2800 r. p.n.e., gdzie w różnych podaniach opisywano zasady na temat siania i przechowywania ziarna. Proso wymienione tam jest wśród 5 świętych chińskich zbóż, zaraz obok ryżu, pszenicy, soi i żyta. W Polsce uprawia się go naprawdę mało, a głównym dostawcami są Ukraina i Rosja, jednak tam kasza w większości przeznaczana jest na paszę dla zwierząt. Co ciekawe, w Azji i Afryce produkuje się z niej popularne piwo.

Kasza jaglana – produkt naturalnie bezglutenowy

Popularność kaszy jaglanej w zdrowej diecie rozpowszechniła się przede wszystkim ze względu na jej możliwość zastosowań w dietach specjalistycznych osób cierpiących na różne choroby

cywilizacyjne. **Kasza ta naturalnie nie zawiera glutenu, ale z powodu możliwości wystąpienia zanieczyszczeń zaleca się, aby osoby cierpiące na celiakię spożywały produkty z certyfikatem bezglutenowym.** Poza tym jest pożywna i tańsza niż komosa ryżowa (quinoa) czy amarantus. Doskonale sprawdza się przy diecie alergików, jest bezpieczna i łatwo przyswajalna.

Uprawa prosa

Właściwości zdrowotne kaszy jaglanej

Można powiedzieć, że te drobne ziarenka to prawdziwe odżywcze złoto dla naszego organizmu. Przede wszystkim odkwasza organizm. Jej zasadotwórcze działanie reguluje pracę całego układu pokarmowego. Wpływa na obniżenie poziomu kwasów żołądkowych przez co wspomaga leczenie wrzodów żołądka, refluksu i zgagi. Poza tym zakwaszony organizm charakteryzuje

się ogólnym zmęczeniem i osłabieniem, dlatego dodanie złotych kuleczek do jadłospisu wpłynie na nasze samopoczucie i poprawę formy. Kasza jaglana oczyszcza organizm z toksyn, obniża poziom cholesterolu, przez co wpływa na pracę serca, oraz wzmacnia działanie jelita grubego.

Kasza jaglana na piękny wygląd

Kasza zawiera cały kompleks witamin z grupy B, witaminę E, żelazo, wapń, fosfor, potas oraz rzadko spotykany w pożywieniu krzem. Zwłaszcza ten ostatni ma wpływ na wygląd skóry, przeciwdziała wypadaniu włosów i wpływa na wzmocnienie płytki paznokcia. Wzmacnia i uszczelnia naczynia krwionośne. Wszystkie te witaminy i składniki mineralne szybko tracimy w stanach silnego stresu. Dlatego też kasza jaglana wskazana jest przy osłabieniach związanych z okresami wycieńczenia układu nerwowego. Dodatkowo zawarte w niej lecytyna i tryptofan poprawiają pamięć, przyspieszają pracę umysłową i znacznie wpływają na poprawę nastroju.

Lekarstwo na katar

Kasza usuwa z organizmu nadmiar śluzu, wysusza błonę śluzową i zmniejsza stan zapalny błon śluzowych, przez co wspomaga proces leczenia przeziębienia, kataru i zapalania zatok. Ma również właściwości przeciwwirusowe i antygrzybiczne, dzięki czemu wspomaga leczenie. Dodatkowo posiada działanie rozgrzewające i wpływa na termoregulację organizmu, zwłaszcza dla osób wrażliwych na niskie temperatury i szybko marznących.

Sypkie złoto pełne energii

Kasza jaglana, podobnie jak wszystkie kasze, jest dość kaloryczna. Ma również wysoki ideks glikemiczny. Jednak jej łatwostrawność i długie uwalnianie węglowodanów wpływa pozytywnie na organizm. Doskonale nadaje się dla dzieci, osób

potrzebujących szybkiego zastrzyku energii, sportowców i nastolatków w okresie dojrzewania.

Różne odmiany prosa

Kasza jaglana w kuchni

Kasza ma charakterystyczny smak doceniany przez wiele osób. Warto pamiętać, że należy ją odpowiednio przygotować. Przed zagotowaniem należy przelać ją zimną wodą, aż woda będzie czysta. Można też dodatkowo sparzyć ją gorącą wodą. Niektóre

osoby, którym przeszkadza lekka goryczka kaszy, aby pozbyć się jej, moczą ją na noc w wodzie z cytryną. Nie jest to jednak konieczne.

Gotowana kasza nadaje się do wielu różnych dań. Można z niej robić placki, podawać zamiast ziemniaków czy ryżu do obiadu, robić z niej kotlety, sałatki, a nawet ciasta. (Lista przykładowych przepisów z wykorzystaniem kaszy jaglanej znajduje się poniżej.)

Estera Kociołek

Polecamy także nasz artykuł:

- Proso – bezglutenowe, cenne i z Polski

Polecamy także przepisy z wykorzystaniem prosa (kaszy lub mąki jaglanej):

NA SŁODKO:

- Jaglanka
- Torcik wegański Raffaello (krem z kaszy jaglanej)
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Brzdąc bezglutenowy z kremem jaglanym
- Bezglutenowa szarlotka sypana
- Jaglane brownie bez pieczenia
- Gotowany sernik wegański z tofu
- Mazurek bezglutenowy z kremem jaglanym
- Ciasto jaglane z bananami
- Kokosanki jaglane
- Szyszki z ryżu i prosa
- Naleśniki jaglano – ryżowe
- Koktajl jaglany
- Deser jaglany z truskawkami
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Deser jabłkowo – kokosowy z prosem
- Truskawkowe lody z kaszą jaglaną

NA SŁONO:

- Pasztet z proteiną i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem
- Chleb bezglutenowy na drożdżach
- Jaglotto ze szparagami
- Kasza jaglana zapiekana z warzywami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami
- Bezglutenowe pierogi ruskie (nadzienie z kaszy jaglanej)
- Bezglutenowe kopytka ziemniaczano – jaglane
- Bezglutenowe kluski „Minutki” z kaszy jaglanej
- Sos a’la holenderski
- Wegański majonez z kaszy jaglanej
- Tarta bezglutenowa ze szpinakiem
- Tarta jaglana ze szparagami
- Warzywna tarta jaglana
- Gazpacho z kaszą jaglaną
- Krupnik z kaszą jaglaną

Źródła obrazków:

Uprawa prosa: http://rollingreens.com/what-is-millet/

Różne odmiany prosa: https://themilletproject.org/about-us/