



<https://luzem.eu>

662609436

sklep@luzem.eu



Kasza jaglana, cena za 100 g

Kod EAN: 118

Producent:

Czas wysyłki: 24 Godziny

Cena

1,10 PLN

Opis produktu

KASZA JAGLANA

Kasza jaglana – z jednej strony uznawana za najstarszą z kasz, ceniona już w epoce neolitu, stanowiąca smaczny, tani i sycący składnik posiłków. Z drugiej strony kulinarne odkrycie XXI wieku, królowa dań bezglutenowych, kreatorka jaglanego detoksu, superfood i głos rewolucji żywnościowej!

Czym właściwie jest kasza jaglana i co sprawiło, że po latach zapomnienia wróciła na polskie stoły?

To nic innego jak łuskane ziarna prosa. Zboże to jeszcze do niedawna nie było tak popularne jak pszenica, ryż czy owies. Obecnie dzięki bogactwie wartości odżywczych i różnorodności zastosowań uważa się je nawet za bardziej potrzebne i pożyteczne w codziennej diecie. Innym powodem, który przyczynił się do wielkiego powrotu prosa, a więc i kaszy jaglanej, jest brak glutenu – białka, które część osób odrzuca ze względu na nietolerancję pokarmową lub gorsze samopoczucie.

Czy brak glutenu czyni kaszę jaglaną mniej wartościową?

Zdecydowanie nie. To doskonały antyoksydant i bogate źródło składników mineralnych, takich jak: żelazo, magnez, wapń, fosfor, potas, krzem czy miedź. W prosie znajduje się też wiele witamin z grupy B, witamina E i znana z poprawy pamięci oraz obniżania cholesterolu lecytyna. Kasza jaglana stała się też podstawą jaglanego detoksu, cenionego ze względu na właściwości odkwaszające i oczyszczające.

Proso to źródło łatwo przyswajalnego białka – stanowi sycący składnik posiłków wegetarian i wegan.

Chętnie sięgają po nie także osoby dbające o zdrowie i szczupłą sylwetkę, tworząc lekkostrawne zamienniki zdecydowanie niedietetycznych potraw i deserów. 100 g kaszy jaglanej dostarcza 346 kalorii – to wartość zbliżona do kaloryczności mąki pszennej. Dietetycy zwracają jednak uwagę na fakt, że pszenica jest genetycznie modyfikowana, nie występuje już w naturze dziko, a wypieki na jej bazie mogą podnieść poziom cukru we krwi szybciej niż doskonale znany cukier spożywczy! Wszystko to sprawia, że coraz częściej prosto staje się zdrowszą alternatywą dla pszenicy.

Kaszomania - jak i gdzie wykorzystać kaszę?

Trudno o potrawę, której nie da się przygotować z kaszy jaglanej. To produkt na tyle uniwersalny, że powstają z niego dania wytrawne, desery, zupy, a nawet mleka roślinne. Jaglanki, budynie, sałatki, kotlety, burgery, pulpeciki, kaszotto, pasztety i krupnik – to jedynie początek długiej listy potraw, w których króluje kasza jaglana. Być może dla tradycyjnych gospodyń domowych to prawdziwa profanacja, jednak dzięki subtelniemu smakowi i konsystencji kaszy jaglanej powstają z niej nawet tzn. jagielniki – czyli serniki bez twarogu. Tego typu słodkości to już nie tylko wymysł roślinożerców czy deska ratunkowa chorych na celiakię, ale także ciekawa propozycja dla poszukujących nowych smaków, fit łasuchów czy nowoczesnych restauratorów.

Kasza z prosa jest niezwykle łatwa w przygotowaniu. Wystarczy ją wypłukać, by pozbyć się charakterystycznej goryczki, a następnie gotować do czasu uzyskania preferowanej konsystencji. To, jak zostanie następnie wykorzystana zależy wyłącznie od wyobraźni i podniebienia domowników.

Sposób przygotowania

Kaszę jaglaną należy wypłukać w zimnej wodzie. Gotujemy w osolonej wodzie w proporcji 1 szklanka kaszy na 2 szklanki wody. Pamiętaj, aby nie mieszać kaszy w trakcie gotowania. Jeżeli masz garnek z grubym dnem możesz zdjąć go wcześniej z palnika i kasza dojdzie pod przykryciem w kilka minut.

Przechowywanie

Przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, w szczelnie zamkniętym opakowaniu.

Kasza jaglana jest naturalnym źródłem:

- > Żelaza – pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny.
- > Cynku – pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- > Magnezu – przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia

Możliwe naturalne odchylenia.

**Zawartość soli wynika wyłącznie z obecności naturalnie.

*RWS – Referencyjne Wartości Spożycia przeciętnej osoby dorosłej (8400kJ/2000kcal).

Informacje o alergenach

W zakładzie pakowane są również: *sezam*, *migdały*, produkty zawierające *gluten*, różne *orzechy*. Pomimo dołożenia wszelkich starań nie można w 100 % wykluczyć wystąpienia w produkcie tych surowców.