

Czy warto jeść kaszę gryczaną?

Dziś kolejny wpis edukacyjny. Czasem nie zdajemy sobie sprawy, że produkt prosty, lokalny i nieprzetworzony to prawdziwa skarbnica zdrowia. Dziś postaram się zatem wyjaśnić, czy warto włączyć kaszę gryczaną do jadłospisu, a także jak ją przygotowywać i jaką najlepiej wybierać.

Wiem, że wśród moich czytelników jest mnóstwo fanów kaszy jaglanej. To faktycznie wspaniała kasza, która ma wiele zastosowań kulinarnych, a do tego jest bardzo wartościowa odżywczo. Jeśli chcesz się dowiedzieć więcej, to koniecznie przeczytaj mój wpis o kaszy jaglanej: [Jak gotować kaszę jaglaną?](#)

Teraz sobie wyobraź, że ta wspaniała kasza jaglana jest w moim rankingu na drugim miejscu, po (moim zdaniem jeszcze wspanialszej) kaszy gryczanej niepalonej. Dlaczego na pierwszym miejscu jest gryka? Zaraz Ci to wyjaśnię w kilku punktach, a również napiszę, kto bezwzględnie powinien ją włączyć do jadłospisu i dlaczego.

Czy kasza gryczana jest zdrowa?

O wartościach odżywczych kaszy gryczanej przeczytasz za chwilę. Być może fakty wyjaśnią Ci wtedy, dlaczego kasza gryczana polecana jest w:

- diecie bezglutenowej, w której często brakuje błonnika i wartościowych węglowodanów (przeczytaj mój wpis: [czy dieta bezglutenowa powoduje cukrzycę](#)),
- diecie wegańskiej i wegetariańskiej (jako źródło zdrowych węglowodanów, ale również białka),
- diecie wszystkojedzących (w profilaktyce chorób układu krążenia, cukrzycy, nadciśnienia),
- diecie osób borykających się cukrzycą i in. chorobami dietozależnymi.

Czyżby produkt – cud? Myślę, że mogę tu z pełnym przekonaniem napisać, że kasza gryczana jest naprawdę wartościowym i cudownym produktem. Powinna znaleźć się w dobrze zbilansowanej diecie. Moim zdaniem minimum raz w tygodniu. Ustalmy zatem Twój plan minimum – zjedz ją chociaż raz w tygodniu, dobrze? :-)

Oczywiście wszystkie przymioty gryki nie znaczą, że powinniśmy jeść ją 3 x dziennie 7 dni w tygodniu. Nigdy nie przeczytasz u mnie, że taka częstotliwość spożywania jest dobra w przypadku jakiegokolwiek produktu. No może poza wodą. Wiem, że są osoby, które lubią ucześcić się jednego produktu i pałaszować go nonstop, ale to nie jest dobra droga.

Głównym przykazaniem zdrowej diety jest urozmaicenie – pamiętaj o tym. I urozmaicaj swoje żywienie tą lekkostrawną i odżywczą kaszą. Przeczytaj również mój wpis o tym, [jakie zboża bezglutenowe warto jeść](#).

Jaką kaszę gryczaną wybrać?

Najlepiej wybrać tzw. kaszę gryczaną białą czyli niepaloną. W skrócie jest to kasza gryczana, która nie została poddana procesowi prażenia. Temu faktowi zawdzięcza zachowanie wielu wartości odżywczych, w które kasza palona jest niestety uboższa. Wiem, że są osoby, które po prostu nie znoszą kaszy gryczanej. Bardzo źle wspominają intensywny aromat prażonej kaszy z dzieciństwa. Mój mąż tak miał i do dziś nie lubi prażonej. Do białej dał się przekonać, bo **ma ona dużo mniej zdecydowany i charakterystyczny smak i można z niej wykonać naprawdę najróżniejsze pyszności.**

Jeśli więc zależy Ci na zachowaniu wartości odżywczych to wybierz białą kaszę. To również dobra opcja dla tych osób, które wolą kaszę bardziej neutralną smakowo.

Jeśli natomiast wprost uwielbiasz kaszę gryczaną paloną to też ją jedz. Doznania smakowe również są ważne i jedzenie powinno nam sprawiać przyjemność. Ja raz na jakiś czas również zjadam kaszę paloną, bo zwyczajnie ją lubię.

Kasza gryczana biała wartości – odżywcze

Kasza gryczana niepalona zawiera **wartościowe węglowodany i... białko.** Jak na kaszę, zawiera białka całkiem sporo.

Kasza gryczana obfituje również w **składniki mineralne** takie jak wapń, żelazo, fosfor, potas i magnez oraz **witaminy** (B1, PP, niacyna, kwas foliowy, kwas pantotenowy i witamina E). **Kasza gryczana to również źródło antyoksydantów!**

Nie można też zapomnieć, że **w 100 g ugotowanej kaszy gryczanej niepalonej mamy 2 g błonnika.** Jeśli do tej informacji dodam jeszcze **niski indeks glikemiczny** to już zapewne zrozumiesz, dlaczego kasza gryczana polecana jest osobom borykającym się z cukrzycą.

Kasza gryczana niepalona – kalorie

Kaloryczność kaszy gryczanej niepalonej jest nieco wyższa od kaszy gryczanej palonej. Za to otrzymujemy w pakiecie więcej wartości odżywczych. **100 g ugotowanej kaszy gryczanej niepalonej to 112 kcal.**

Kasza gryczana niepalona – gdzie kupić?

Do niedawna w super- i hipermarketach dostępna była tylko kasza gryczana palona. Teraz można znaleźć już czasami i tę niepaloną.

Jeśli zależy Ci na kaszy gryczanej niepalonej, niepakowanej w woreczki do gotowania, to najłatwiej będzie ją dostać **w sklepach internetowych lub stacjonarnych sklepach ze zdrową żywnością lub na stoiskach ze zdrową żywnością w hipermarketach.**

Czy kasza gryczana jest bezglutenowa?

Osoby, które nie mogą spożywać śladowych ilości glutenu powinny weryfikować bezpieczeństwo wybranego produktu. **Kasza gryczana jest naturalnie bezglutenowa, ale niestety może ulec zanieczyszczeniu podczas konfekcjonowania produktu**, jeśli oferta danego zakładu obejmuje także produkty zawierające gluten.

Najlepiej więc kupować produkty certyfikowane lub oznaczone jako bezglutenowe.

Przeczytaj moją [instrukcję obsługi osoby na diecie bezglutenowej](#).

więcej, ale w moich zakupach ograniczam się ostatnio do tych.

Kasza gryczana biała – jak gotować?

Ja lubię gotować kaszę gryczaną na sypko. Nie stosuję kaszy gryczanej sprzedawanej w woreczkach. **Często gotuję kaszę gryczaną w większej ilości i zużywam do różnych potraw przez 2-3 dni.**

Przed ugotowaniem należy kaszę opłukać dokładnie pod bieżącą wodą, a następnie ugotować w świeżej wodzie. **Najlepsze proporcje do ugotowania kaszy gryczanej to moim zdaniem: 1 szklanka kaszy na 2 szklanki wody. Kaszę należy gotować na niewielkim ogniu przez ok. 10-15 minut, a następnie pozostawić pod przykryciem w ciepłym miejscu, aby „doszła”.**

Najczęściej do gotowania używam garnka do ryżu, a jak jest zajęty ryżem, to gotuję ją w zwykłym garnku.

Do gotowania nie dodaję soli, co najwyżej kurkumę. W trakcie gotowania nie dodaję też ziół, aby móc w razie potrzeby użyć kaszę również do potraw słodkich.