

Czym jest bulgur?

Uzyskuje się ją z twardej pszenicy durum. Ziarna zboża poddawane są obróbce: najpierw gotowaniu, potem suszeniu, a następnie rozdrabnianiu w celu usunięcia otrąb i zarodków pszennych. Tak powstaje bulgur, rodzaj drobnej jasnej kaszki (przypominającej kuskus). Charakteryzuje się ona żółto-brązowym kolorem o lekko orzechowym smaku i zapachu. Występuje w trzech odmianach: drobno-, średnio- i gruboziarnistej. Bulgur dodawana jest praktycznie do każdej potrawy (przystawek, sałatek, zup, dań głównych oraz deserów). Stosowana jest jako zamiennik ryżu czy kuskusu. Na polskich stołach pojawia się bardzo rzadko.

Prozdrowotne właściwości kaszy bulgur

Kasza bulgur charakteryzuje się dużą zawartością białka i niewielką ilością tłuszczów. Ma niski indeks glikemiczny (IG) – 46, nie powoduje nagłych skoków insuliny, a po spożyciu na długo utrzymuje uczucie sytości. Przeprowadzone badania na Uniwersytecie Kuopio w Finlandii dowiodły, że kasza bulgur posiada właściwości pobudzające kurczenie się komórek tłuszczowych. Jest produktem wyróżnionym przez naukowców. Pół szklanki tej tureckiej pszenicy zawiera więcej błonnika i mniej kalorii niż inne produkty zbożowe (zawiera dwa razy więcej błonnika niż brązowy ryż), przez co wpływa na regulację trawienia, zapobiega zaparciom, a nawet nowotworom okrężnicy. Nie powoduje wzdęć. Wskazana jest dla osób dbających o linię, diabetyków, a przede wszystkim dla dzieci. Dzięki zawartości witamin z grupy B, kwasu foliowego oraz magnezu, żelaza i fosforu wskazana jest w diecie kobiet w ciąży i karmiących piersią. Ponadto zawiera chrom, odpowiedzialny za apetyt na słodkie.

Bulgur można kupić w niektórych supermarketach oraz sklepach ze zdrową żywnością. W opinii wielu specjalistów, dobrze znających ten produkt, dietetyków z krajów arabskich, bulgur to jedna z najzdrowszych kasz na świecie. Wartość odżywcza kaszy bulgur (w 100g):

- 360 kcal,
- 12 g błonnika,
- białko 12,5 g,
- węglowodany 78,1 g,
- tłuszcze 1 g.

Jak przygotować kaszę bulgur?

Kaszę należy wrzucić do wrzącej, lekko osolonej wody. Proporcje płynu i kaszy, a także czas gotowania uzależniony jest od wielkości ziaren. W przypadku grubego bulguru na szklankę kaszy należy wziąć 2 szklanki wody i gotować ok. 6-8 min. Drobnią kaszę zalać 1,5 szklanki wrzątku i pozostawić pod przykryciem na 20 minut, aż wchłonie cały płyn i następnie zamieszać widelcem, w celu rozdzielenia ziarenek. Na śniadanie kasza z ciepłym mlekiem, miodem i owocami jest doskonałym, pożywным posiłkiem. Jest wspaniałym dodatkiem do sałatek warzywnych i zup. Delikatną, dietetyczną sałatkę z drobnej kaszki z papryką, cebulą, pomidorami i natką pietruszki, przyprawioną sokiem z cytryny, solą i pieprzem można potraktować jako niskokaloryczną kolację. Używa się jej także do zagęszczania zup. Natomiast grubo mielony bulgur podaje się z potrawami mięsnymi: do gulaszu, mielonego mięsa czy kebabu. W tej kompozycji z dodatkiem warzyw jest sycącym, łatwostrawnym posiłkiem.