

KASZA JAGLANA



Co to jest kasza jaglana?

Kasza jaglana to rodzaj kaszy nieco zbliżony do znanej nam i często wykorzystywanej kaszy jęczmiennej, a także wielu innych zbóż z jednym istotnym wyjątkiem. Nie posiada ona tak dużej ilości błonnika, jaki znajduje się w dość dużej ilości w innych rodzajach kaszy. Mimo to posiada ona bardzo wiele ciekawych i korzystnych dla ludzkiego organizmu właściwości, ze względu na które warto zainteresować się tym produktem i wprowadzić go do jadłospisu, przygotowując w oparciu o nią obiady chociażby raz na jakiś czas.

Co jest w takiego nadzwyczajnego w kaszy jaglanej?

Otóż w skrócie – kasza jaglana to **bardzo dobre źródło energii**, a sprawczynią tego jest skrobia, której zawartość w całej kaszy wynosi aż 65 procent. Oprócz tego zawiera ona około 10-11 procent białka. Istotną informacją jest również to czego owa kasza nie zawiera – w tym wypadku jest to korzyść, bowiem **nie zawiera ona glutenu** – nadaje się dzięki temu dla małych dzieci albo dla osób, które muszą w posiłkach kierować się zasadą diety bezglutenowej. Kasza jaglana to również bogate źródło składnika, który niezwykle trudno jest znaleźć w innych produktach spożywczych, mianowicie chodzi o krzemionkę. Krzemionka ma bardzo dobry, leczniczy wręcz wpływ na stawy, ale to nie wszystko – dodatkowo wpływa ona bardzo korzystnie na wygląd paznokci, włosów i całej skóry. Oprócz tego stwierdzono, że kasza jaglana posiada także właściwości antywirusowe i co ciekawe – wysuszające. Dzięki temu jest to idealne rozwiązanie kiedy cierpimy na przeziębienie albo nawet zapalenie górnych dróg oddechowych.

Bomba witaminowa

Dlaczego akurat **kasza jaglana**? Po pierwsze obfituje ona w witaminy z grupy B, lecytynę i posiada więcej soli mineralnych niż pszenica, jęczmień i żyto. Ma również wysoki poziom białka i węglowodanów w złożonej postaci. Składniki te powoli uwalniają się do krwi podczas trawienia, dzięki czemu zapewniają mózgowi stały dopływ energii. Po drugie pod względem wartości odżywczej znajduje się na drugim miejscu po kaszy gryczanej. Ma ona nieco mniej białka, witamin B1, B2, fosforu i tłuszczu. Kaszę jaglaną, podobnie jak kukurydzianą, mogą jeść osoby uczulone na gluten.

Zawiera ponadto dużo białka, a mało skrobi, jest lekkostrawna i nie powoduje wzdęć ani fermentacji w żołądku. Ma sporo krzemu poprawiającego wygląd włosów, skóry, zębów czy paznokci. Warto też wspomnieć jako ciekawostkę, że w jaglance znajduje się również lecytyna, która **poprawia pamięć i reguluje ilość cholesterolu** we krwi. Ponieważ nie zawiera glutenu, **doskoną jest dla osób na diecie bezglutenowej**.

Trochę historii

Historia kaszy jaglanej też jest ciekawa, ponieważ jak wskazują badania nad przeszłością kulinarną Polaków i nie tylko, kasza ta znana była już za czasów neolitów, kiedy to namiętnie ją uprawiano. Doceniana została ona nawet w medycynie, głównie jednak chińskiej, ponieważ to właśnie w Chinach uważa się, że ma ona niezwykle właściwości ocieplające. Co to oznacza? Otóż nic innego, że idealnie nadaje się do ocieplenia, a co za tym idzie i wzmocnienia organizmu, który jest osłabiony zimą albo chorobą.