Ryż, kasze i zboża

Ryż i kasze z różnych zbóż wchodzą w skład wielu klasycznych potraw. Można je podawać z warzywami, fasolą, mięsem i rybami. Są pożywne, zdrowe i niedrogie.

Jęczmień wspaniale zastępuje ryż, a przy tym ma bardziej intensywny smak i bardziej zwartą konsystencję. Robioną z niego kaszę perłową, płatki jęczmienne i pęczak znajdziemy w większości sklepów. Kasza perłowa to pocięte i oszlifowane ziarno jęczmienia, z którego usunięto zewnętrzną łuskę i otręby.
Pęczak to ziarno przetworzone w mniejszym stopniu niż kasza perłowa. Ma usuniętą zewnętrzną łuskę, ale zachowuje otręby, więc jest bardziej pożywny. Ugotowanie go zajmuje około 30 minut.
Płatki jęczmienne błyskawiczne to zmiażdżone ziarna, bez łusek, poddane działaniu pary, dzięki czemu ich gotowanie trwa krótko. Można je jeść z jogurtem lub dodać do muesli.
Kasze jęczmienne przechowujemy w szczelnym pojemniku, w suchym, chłodnym miejscu.

Gryka to ziarno rośliny spokrewnionej z rabarbarem. Robi się z niej kaszę krakowską, kaszę gryczaną, płatki gryczane i mąkę.
Płatki to gniecione, całe ziarna gryki; można je jadać z jogurtem lub mlekiem. Ziarno uprażone nazywane jest kaszą gryczaną, a nie prażone i połamane – kaszą krakowską, obecnie mniej popularną.
Kasza gryczana ma lekko orzechowy smak.
Z mąki gryczanej można robić naleśniki, pieczywo, mufinki i makaron.
Kaszę gryczaną należy przechowywać w szczelnym pojemniku, w chłodnym i suchym miejscu. Podczas upałów lepiej włożyć ją do lodówki lub zamrażalnika.
Mąkę gryczaną przechowujemy zawsze w lodówce.

Bulgur to ziarno pszenicy poddane czyszczeniu, gotowaniu na

parze, suszeniu i łamaniu. Nadaje się do zjedzenia po namoczeniu w wodzie lub wywarze, co zajmuje około 30 minut. Z pszenicy otrzymuje się kaszę grubą, średnią i drobną. Najgrubszego i średniego bulguru używa się do farszów, potraw duszonych i zup. Z drobniejszego (kuskusu) przyrządza się arabską sałatkę tabbouleh. Bulgur należy przechowywać w szczelnym pojemniku, w chłodnym i suchym miejscu do jednego miesiąca.

Mąka kukurydziana to suszone ziarno kukurydzy pozbawione łuski i drobno zmielone na żarnach stalowych lub kamiennych. Mąka mielona na żarnach kamiennych jest nieco grubsza i często pozostaje w niej trochę łuski. Zawiera olej zarodka, w związku z czym ma krótszą przydatność do spożycia i powinno się ją przechowywać w lodówce nie dłużej niż 4 miesiące.
Mąki kukurydzianej używa się do wypieku chleba i mufinek, do przyrządzenia polenty oraz jako panierki do potraw smażonych.

Kasza kukurydziana to suszone ziarno kukurydzy pozbawione łuski i grubo zmielone. Z ziaren kukurydzy robi się też grysik i kaszę błyskawiczną. Najdłużej gotuje się zwykłą, grubą kaszę. Grysik jest drobniej zmielony, więc na jego ugotowanie wystarczy poświęcić 5–7 minut. Kasza błyskawiczna jest wstępnie obgotowana, a potem suszona. Wystarczy zalać ją wrzątkiem.

Proso to zboże, z którego robi się kaszę jaglaną. Obecnie nie jest popularna, ale można ją dostać w supermarketach i sklepach ze zdrową żywnością. Ma kolor od jasno żółtego po pomarańczowy. Pół szklanki kaszy jaglanej gotuje się około 25 minut w 1 i 1/2 szklanki wody.

Owies to jedno z najpopularniejszych ziaren. Robi się z niego płatki owsiane zwykłe, górskie i błyskawiczne. Dostępne są też otręby owsiane. Zwykłe płatki owsiane to całe, zgniecione ziarna owsa zawierające otręby, bielmo i zarodek. Płatki górskie są drobniejsze, dzięki czemu szybciej się gotują. Płatki błyskawiczne to bardzo drobne i wstępnie obgotowane

ziarna. Wystarczy zalać je wrzątkiem. Otręby to zewnętrzna warstwa ziarna, bogata w błonnik.
Płatków owsianych zwykłych i górskich można używać zamiennie do wyrobu ciasteczek, chleba, muffinek i naleśników oraz jako wypełniacza do mielonego mięsa. Płatki tradycyjne są duże, więc zapewniają potrawie bardziej gęstą, niejednorodną konsystencję. Płatkami błyskawicznymi nie można zastąpić ani płatków tradycyjnych, ani górskich.
Płatki owsiane należy przechowywać w szczelnym opakowaniu, w chłodnym i suchym miejscu.

Kwinoa, czyli komosa ryżowa, to roślina spokrewniona ze szpinakiem. Jej ziarna zawierają cenniejsze białko niż ziarna innych roślin. Mają kolor od białego i jasno żółtego po czarny i czerwony. Kwinoa można kupić w sklepach ze zdrową żywnością.
Ziarna tej rośliny należy wypłukać przed gotowaniem, żeby usunąć osad z ich gorzkawej otoczki. Można też, dla dodania smaku, uprażyć je na patelni. Nadają się do zjedzenia, kiedy staną się półprzezroczyste, a zarodek w kształcie spiralki wysunie się na zewnątrz. Kwinoa ma łagodny smak. Ziarna przechowuje się w chłodnym i suchym miejscu.

Fot. Shutterstock