Ziarna zbóż w zdrowej diecie

Ziarna zbóż i ryż to podstawowe składniki tysięcy potraw na całym świecie. Wiele z nich jest obecnie w znacznym stopniu przetwarzana, co obniża zawartość błonnika i innych substancji odżywczych.

Różne rodzaje

Poszczególne odmiany zbóż mają różne smaki i konsystencję oraz wartości odżywcze.
Do ziaren zbóż zalicza się: grykę (kaszę gryczaną), jęczmień, komosę ryżową, kukurydzę, owies, proso, pszenicę (w tym odmiany khorasan i orkisz), ryż, pszenżyto, sorgo, szarłat, teff (miłkę abisyńską), żyto.
Ryż to jedno z najstarszych zbóż uprawianych na świecie. Najczęściej występujące odmiany to: arborio, basmati, carnaroli i vialone nano (włoski ryż do risotta), chiński ryż czarny, ryż czerwony Camargue, dziki, jaśminowy (tajski), kleisty, koshihikari (japoński) oraz Texmati® (popularny w Stanach Zjednoczonych).

Korzyści zdrowotne

➻ Wszystkie ziarna zbóż to źródło węglowodanów złożonych, błonnika, białka, witamin z grupy B i minerałów: manganu, selenu i magnezu; ich ilość jest różna w zależności od odmiany. Pełne ziarno zbóż jest bardziej pożywne i sycące niż oczyszczone.
➻ Ziarna zbóż mają mało tłuszczu i w zasadzie nie zawierają sodu. Znajdziemy w nich lignany i sterole roślinne, czyli fitozwiązki, które mogą obniżać stężenie cholesterolu.
➻ Wszystkie są doskonałym źródłem białka, zwłaszcza dla wegetarian. Najwięcej jest go w gryce, jęczmieniu, komosie ryżowej, miłce abisyńskiej, orkiszu, pszenicy khorasan, szarłacie i życie.
➻ W połączeniu z nasionami strączkowymi, takimi jak fasola i

soczewica, ziarna zbóż dostarczają pełnowartościowego białka z kompletnym zestawem aminokwasów, których potrzebuje nasz organizm.
➻ Jęczmień zawiera błonnik rozpuszczalny, cynk i magnez, lecz, po przetworzeniu na kaszę perłową, traci wiele witamin, minerałów oraz błonnika.
➻ „Zarodek” pszenny, czyli niewielka część ziarna odpowiedzialna za rozmnażanie, to skoncentrowane źródło dwudziestu trzech substancji odżywczych, takich jak: witaminy A, B1, B3 i E, żelazo, cynk, magnez, potas i błonnik.
➻ Otręby, czyli zewnętrzna otoczka, która pozostaje na ziarnach nieprzetworzonego brązowego ryżu, korzystnie wpływa na trawienie.

Ziarna zbóż w diecie bezglutenowej

➻ Gluten obecny w jęczmieniu, życie i pszenicy to poważne zagrożenie dla cierpiących na jego nietolerancję i celiakię. Osoby na diecie bezglutenowej muszą unikać tych zbóż i produktów pochodnych, takich jak:
Kasza bulgur (orzechowa i złocista pszenica łamana) otrzymywana poprzez gotowanie ziarna pszenicy bez otrąb.
Kuskus – często uważany za kaszę, w rzeczywistości jest drobnym makaronem w kształcie ziarna, produkowanym z mąki z pszenicy durum zawierającej dużo glutenu.
➻ Zboża niezawierające glutenu to: ryż, proso, kukurydza, owies (bogaty w błonnik rozpuszczalny), komosa ryżowa (zawierająca więcej białka i mniej węglowodanów niż większość zbóż), sorgo i ryż dziki.
Basmati – ma niższy indeks glikemiczny niż inne odmiany ryżu. Pełnoziarnisty ryż basmati jest lżejszy i gotuje się szybciej niż inne ryże pełnoziarniste.
Ryż dziki – rodzaj trawy rosnącej w wodzie o ciemnobrązowych, długich, spiczastych ziarnach – ma wyższą zawartość białka niż zwykły ryż i dwa razy więcej kwasu foliowego niż ryż brązowy. Dostarcza również aminokwasu zwanego lizyną.

Jak trafiają na nasz stół?

➻ Niektóre odmiany zbóż sprawdzają się w chłodniejszych regionach, a inne dobrze znoszą klimat gorący i suchy. Niektóre zboża, na przykład pszenicę, rzadko jadamy w pierwotnej postaci, sprzedaje się je głównie w formie przetworzonej (mąka, pieczywo czy makaron). Inne, takie jak ryż, kupujemy zwykle w postaci ziaren, które zostały jednak w pewnym stopniu przetworzone. Ziarna zbóż przetwarza się na wiele sposobów – mamy do wyboru ziarna pełne, łamane, zwijane, mielone, perełkowane, prażone, dmuchane; to oczywiście zaledwie kilka z wielu metod obróbki.
Ziarno mielone na żarnach ma większą wartość odżywczą od mielonego w młynach na skalę przemysłową, ponieważ pod wpływem tarcia i wysokiej temperatury, wytwarzanych przez stalowe wałki, pewna ilość mikroskładników ginie.
Świeżo zebrany ryż łuska się, aby otrzymać ryż brązowy (nie wpływa to na strukturę substancji odżywczych ziarna), który następnie po zmieleniu zamienia się w ryż biały.

Jak wykorzystać?

➻ Na śniadanie najlepiej wybrać owsiankę albo pełnoziarniste płatki śniadaniowe o niskiej zawartości cukru i soli. Sycąca będzie też miseczka musli z płatków owsianych, orzechów i pestek, z dodatkiem owoców i jogurtu naturalnego.
➻ Na lunch zdrowa sałatka: pieczony kurczak na zimno, prażone orzeszki piniowe, posiekana natka pietruszki z komosą ryżową lub kuskusem.
➻ Na ciepłą kolację można podać danie tureckie – kaszę pszenną bulgur z ziołami zawijaną w liście winogron albo hinduskie curry z jagnięciną, pastą dahl z soczewicy i pełnoziarnistym ryżem basmati.
➻ Na deser pudding ryżowy z kuchni angielskiej albo kleisty czarny ryż na sposób orientalny, czyli z cukrem palmowym i mlekiem kokosowym.

Jak gotować?

➻ Przed ugotowaniem ziarno, zwłaszcza pełne, należy umyć, aby pozbyć się brudu i kurzu.
Gotowanie: wsypać ziarno powoli do dużej ilości wrzącej wody – dzięki temu zmywa się skrobia wytwarzana podczas gotowania – i gotować bez przykrycia. Gdy będzie gotowe (10–15 minut dla ryżu białego, 25–40 minut dla pełnoziarnistego), odcedzić na sitku; uważać, żeby się nie rozgotowało.
Wchłanianie: metoda sprawdza się w przypadku większości ziaren – pełnych lub łamanych; żyto i pełne ziarno pszenicy wymagają namoczenia. Ziarna gotuje się powoli w odmierzonej ilości wody, pod przykryciem, bez mieszania, aż wchłoną całą wodę. Ryż wchłania dwa razy więcej wody niż wynosi jego objętość, a większość innych zbóż trzy razy więcej wody; do gotowania prosa potrzeba cztery razy więcej wody. Czas gotowania jest różny.
Gotowanie na parze: ryż można gotować w garnku do gotowania na parze; najlepiej po namoczeniu.
Gotowanie w mikrofalówce: ziarno przykrywa się niezbyt szczelnie w misce. Ryż długoziarnisty gotuje się 12 minut i odstawia na 5 minut.
Urządzenia do gotowania ryżu: jeśli jadamy dużo ryżu, warto kupić specjalny elektryczny garnek.

Różne rodzaje do różnych dań

➻ Najlepiej używać ryżu zalecanego w przepisie, ponieważ każdą odmianę gotuje się nieco inaczej.
Ryż długoziarnisty, w tym basmati, po gotowaniu robi się jędrny, puszysty i nie skleja się. Używa się go w wielu przystawkach, a także w pilawach.
Bardziej pękaty i wilgotny ryż o ziarnach średniej wielkości nadaje się do risotta i słodkich deserów.
Ryż krótkoziarnisty zawiera więcej skrobi i jest najbardziej kleisty. Z jego różnych odmian przygotowuje się risotto, paellę, sushi i pudding ryżowy. Ryż na sushi zwykle moczy się

pół godziny przed ugotowaniem na parze. Risotto powinno się stale mieszać, a paelli nie miesza się wcale.

Jak przechowywać?

➻ Należy sprawdzać datę przydatności i wskazówki dotyczące przechowywania. Ziarno przetworzone wytrzymuje dłużej niż pełne ziarno – do roku w temperaturze pokojowej.
Przechowywania pełnego ziarna zależy od tego, czy usunięto zarodki, czyli najszybciej psującą się część. Większość nienaruszonego ziarna można przechowywać 4–6 miesięcy w chłodnej szafce lub w lodówce. Przydatność do spożycia prosa i gryki to około 2 miesięcy.
Mąka pełnoziarnista ma krótszy termin przydatności do spożycia niż biała. Większość rodzajów najlepiej zużyć w ciągu 2–3 miesięcy; można też przechowywać w lodówce nie dłużej niż pół roku.
Uwaga na resztki: gdy gotowane ziarno zbóż, na przykład ryż, zostawimy w temperaturze pokojowej, mogą zacząć rozwijać się w nim bakterie, które produkują toksyny wywołujące wymioty i biegunki. Resztki należy w ciągu godziny ostudzić, wstawić do lodówki, a następnie spożyć w ciągu doby.

Fot. Adobe Stock