Vaříme kaši k snídani, obědu i večeři



Z čeho kaši připravíme?

Jako děti jsme si nejčastěji pomlaskávali nad krupicovou kaší ozdobenou kakaem, máslem a moučkovým cukrem. Chuťové buňky sice zaplesají, ale ke zdraví prospěšnému pokrmu má přece jen daleko. My se podíváme na složení aktuálních výživových hitmakerů, po kterých vás vlčí hlad hned tak nepřekvapí.

Kaši můžete připravit z obilovin (oves, pšenice, žito, jáhly), z pohanky či rýže. Abyste se nedostali do koloběhu stále se opakujících receptů, rozhodně byste je měli vyzkoušet všechny. Kaši můžete připravit jednak z celých zrn (což je časově nejnáročnější), z vloček, ale také z mletého a dále upravovaného obilí a mouky. Vaří se ve vodě, kterou se pro lepší nutriční hodnoty doporučuje alespoň částečně nahradit mlékem (živočišné i rostlinné).

Pokud hlídáte výživové tabulky a potřebujete do porce přidat protein nebo jen chcete tělu dopřát energii, která déle vydrží, **přidejte do kaše bílý jogurt, zakysanou smetanu, skyr nebo neochucený cottage. Doslazovat můžete čerstvým i sušeným ovocem, medem nebo nejrůznějšími sirupy.** Nezapomeňte ani na koření. Univerzální ovonění nabízí **skořice s vanilkou**. K sušeným švestkám se výborně hodí **také badyán**, k jablkům neodmyslitelně patří **hřebíček**. A pokud chcete mlsat, přidejte **kousky kvalitní vysokoprocentní čokolády, drcené kakaové boby nebo kávová zrna**!

Ovsem to nekončí

Ovesná kaše hraje jednoznačně prim díky dostupnosti, jemné chuti i rychlé přípravě. Oproti pšenici

má nižší obsah lepku i glykemický index, nedráždí žaludek a naopak pomáhá ke zdravému zažívání. Ovesné vločky lépe vstřebávají tekutinu, takže po namočení rychleji změknou a není nutné je vařit. Pohanka je potravinou, která by v jídelníčku rozhodně neměla chybět. Díky vysokému obsahu zinku posiluje obranyschopnost sliznic, rutin zase napomáhá ke zdravému žilnímu systému. Její oříšková chuť se výborně snoubí se sušenými švestkami a skořicí nebo s jablky a hruškami.

Jáhly jsou v poslední době polozapomenutou surovinou a to je velká škoda. Jedná se o jedinou zásaditou obilninu, tzn., že **nepřekyselují organismus**. Vysoký obsah vlákniny a železa z nich dělají ingredienci, která napomáhá zdravému zažívání a bojuje s chudokrevností. Stejně jako pohanka **neobsahují lepek, proto se hodí i pro celiaky**. Jáhlovou kaši skvěle ochutí švestky nebo výraznější druhy ovoce. Vyzkoušet můžete také kompot nebo pražené ořechy.

Rýžová kaše je vhodná i pro osoby s nesnášenlivostí lepku, protože rýže je přirozeně bezlepková potravina. Zato je bohatým zdrojem polysacharidů, ze kterých se energie uvolňuje postupně. Její jemná chuť otevírá šanci na experimentování – hodí se totiž k jakémukoliv (ano, i exotickému) ovoci, čokoládě, oříškům i dalším surovinám.

Něco extra

Fermentované kaše jsou hitem poslední doby. Ocení je i strávníci, kteří se obávají, zda jim kaše nezatíží zažívání. Pokud patříte mezi ty, kdo ráno snídani nestíhají, mohl by vás právě tento tip zachránit před prázdným žaludkem. Fermentace, čili proces kvašení, zvyšuje obsah živin a enzymů, zároveň vylepšuje chuť kaše i její stravitelnost!

Základní fermentovanou kaši vyrobíte snadno z šálku jemných vloček – velmi chutná je směs žitných, ovesných a pšeničných vloček. Tu **zalijte 1 šálkem teplé vody, promíchejte a nechte alespoň 8 hodin odstát**. Poté můžete kaši podle libosti dosladit medem, javorovým či datlovým sirupem, přidat ořechy, semínka, sušené i čerstvé ovoce. Pokud základní kaši nachystáte večer, zdravá ranní snídaně vám zabere pár minut.

Pro toho, kdo nemá čas shánět suroviny a připravovat kaši vlastními silami, je na trhu **k dispozici široká nabídka předpřipravených kaší**. Abyste mlsali zdravě, všímejte si složení takového výrobku. **Upřednostňujte kaši s co nejvyšším podílem celozrnných surovin, bez sladidel a s nízkým obsahem soli.** Výrobci kaší v dnešní době myslí také na osoby s intolerancí lepku či laktózy.