**16.09.2021 r.**

**Rozgrzewające dania z kaszą na chłodne, jesienne wieczory**

**Lato powoli dobiega końca, a jesień zbliża się do nas coraz większymi krokami. Możemy poczuć jej oddech w czasie chłodnych wieczorów, które coraz bardziej przypominają nam, aby zaopatrzyć się w cieplejsze ubrania. Jednak nie tylko swetry i koce mogą nas rozgrzać, ale także odpowiednio doprawione posiłki! Rozgrzewające przyprawy w połączeniu z produktami zbożowymi stworzą pyszne, sycące dania, które sprawią, że będzie nam ciepło nawet wtedy, gdy za oknem jest coraz chłodniej.**

**Rozgrzewające przyprawy**

Za właściwości rozgrzewające w posiłkach odpowiadają przede wszystkim przyprawy. Nie tylko dodają wspaniałego smaku naszym potrawom, ale także sprawiają, że robi nam się cieplej. Do przypraw rozgrzewających możemy zaliczyć między innymi imbir, cynamon, kurkumę, czosnek, goździki oraz gałkę muszkatołową. Są to przyprawy, które kojarzą nam się właśnie z jesiennymi i zimowymi potrawami. Zawarte w nich związki przyspieszają krążenie, sprawiając, że robi nam się bardzo szybko ciepło. Przykładem takich związków jest np. kwarcestyna w czosnku czy gingerol w imbirze. Działanie rozgrzewające wykazują także ostre przyprawy, takie jak papryczki chilli czy pieprz cayenne. Odpowiedzialna za nie jest kapsaicyna, która nadaje pikantny smak, a także sprawia, że chwilę po zjedzeniu ostrej potrawy robi nam się gorąco.

**Z dodatkiem produktów zbożowych**

Wraz z jesienią przychodzi do nas przesilenie jesienne. Chłodne wieczory i mało słońca sprawiają, że wykazujemy dużo mniej witalności i chęci do pracy. W związku z tym potrzebujemy wartościowych źródeł energii, które nas rozbudzą i sprawią, że dużo chętniej opuścimy nasze ciepłe domowe kąty. Takimi produktami są produkty zbożowe, które stanowią źródło energii w postaci wartościowych węglowodanów. Produkty zbożowe nie mają bezpośrednio rozgrzewających właściwości, jednak dzięki zawartości błonnika pokarmowego jesteśmy syci na dłużej. Na pewno każdy z nas doświadczył sytuacji, w której, gdy byliśmy głodni, mieliśmy mniej energii, a także dużo szybciej nam się robiło zimno. W związku z tym spożywanie posiłków z produktami zbożowymi, takimi jak kasze i płatki, sprawi, że dłużej będziemy odczuwać sytość, a głód nie będzie nam straszny. Dodatkowo połączenie sycących produktów zbożowych wraz z rozgrzewającymi przyprawami daje niezastąpiony efekt tak kulinarny, jak i żywieniowy.

**Jak łączyć smaki?**

Produkty zbożowe są uniwersalne, dlatego pasuje do nich wiele różnych przypraw. Do przygotowania rozgrzewającego dania z kaszą gryczaną czy jaglaną warto dodać wspomniany imbir, cynamon czy gałkę muszkatołową, które podkreślą smak kaszy, wybijając jednocześnie ostrzejszą nutę samych przypraw. Kasze jęczmienne również świetnie sprawdzą się z tymi przyprawami, choć warto też wypróbować połączenie z kurkumą czy czosnkiem. Papryczka chilli czy pieprz cayenne świetnie nadadzą się do kompozycji zbożowych w bardziej egzotycznym wydaniu, np. do potraw meksykańskich. Warto samemu eksperymentować w kuchni i szukać takich połączeń, które będą nam najlepiej smakować. Ale warto też sięgać po sprawdzone przepisy – poniżej nasze propozycje!

**Kasza jaglana z jabłkiem i cynamonem**

Dla większości z nas jest to smak dzieciństwa, który przypomina nam beztroskie jesienne wieczory. Kasza w połączeniu z cynamonem sprawia jednak, że chłodne wieczory nie są już takie chłodne. Sprawdzi się również idealnie na rozgrzanie nie tak ciepłych poranków.

Składniki na 2 porcje:

* ½ szklanki kaszy jaglanej
* 1 szklanka mleka
* 1 łyżka masła
* 1 łyżeczka miodu
* 2 średniej wielkości jabłka
* 1 łyżeczka cynamonu

Sposób przygotowania:

1. Kaszę jaglaną wsyp do garnka, zalej mlekiem i gotuj przez około 15 minut.
2. W międzyczasie na rozgrzanej patelni rozpuść masło z miodem.
3. Jabłka obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Następnie dodaj je na patelnię. Duś przez kilka minut, aż jabłko będzie miękkie.
4. Połącz kaszę z jabłkami i posyp danie cynamonem. Wszytko dokładnie wymieszaj.

**Kasza pęczak z warzywami i kurkumą**

Czas na kaszę w kolejnej rozgrzewającej odsłonie. Tym razem w towarzystwie kurkumy! Dzięki jej dodatkowi danie sprawi, że nie będziemy głodni, ale także rozgrzeje nas jak nie jeden koc. Poza tym kasza nie będzie już biała, ale pięknie złocista! Zadowoli nie tylko nasze kubki smakowe, ale także będzie jeszcze bardziej apetyczna dla naszego oka. Posmakuje i dużym i małym fanom produktów zbożowych.

Składniki:

* 100 g kaszy pęczak
* 3 szklanki wody
* 1 marchewka
* 1 papryka
* 1 cebula
* 1 por
* ½ łyżki oliwy z oliwek
* 1 łyżeczka kurkumy
* Sól i pieprz

Sposób przygotowania:

1. Paprykę, marchewkę, cebulę i pora pokrój na mniejsze kawałki.
2. W garnku rozgrzej oliwę z oliwek, dodaj pokrojone warzywa, a następnie kurkumę. Wszystko dokładnie wymieszaj i smaż przez około 10 minut.
3. Po upływie tego czasu dodaj kaszę pęczak i zalej ją gorącą wodą. Wedle uznania dodaj sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszaj i gotuj pod przykryciem przez ok. 20 minut.

Smacznego!

\_\_\_

**Dobre zboże wiele może**

Dobre zboże wiele może #CzerpZeZboża to kampania poświęcona kaszom i płatkom zbożowym: cichym bohaterom polskiej kuchni. Zapraszamy na www.dobrezboze.pl po inspiracje i wiedzę na temat dobrych zbóż! Celem kampanii jest popularyzowanie jakościowych informacji o zbożach i powstałych z nich przetworach, a także ich właściwościach odżywczych. Organizatorem kampanii edukacyjnej jest Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych.

**Kontakt dla mediów:**

Joanna Maciejewicz

joanna.maciejewicz@prhub.eu

+ 48 570 000 631

Senior Account Executive

PR Hub

**O Stowarzyszeniu:**

Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych (SPPZ) to organizacja non-profit, która zrzesza producentów produktów zbożowych – w szczególności kasz i płatków. Stowarzyszanie działa na rzecz ochrony środowiska i zdrowia oraz rozwoju nowych technologii w zakresie produkcji oraz przetwórstwa produktów zbożowych, przyjaznych środowisku i zdrowiu. Jednym ze strategicznych obszarów działalności jest podejmowanie inicjatyw edukacyjnych, mających na celu rzetelne informowanie opinii publicznej o jakości i właściwościach prozdrowotnych produktów zbożowych.

W trosce o konsumentów Stowarzyszenie dokłada starań, aby nieustannie zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. Współpracować będzie również z instytucjami państwowymi, naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami surowców.

Firmy członkowskie i założycielskie Stowarzyszenia: Cenos Sp. z o.o., Kupiec Sp. z o. o., Lestello Sp. z o.o., Melvit S.A., Rol-Ryż Sp. z o.o., Sawex Foods Sp. z o.o., Soligrano Sp. z o.o. Sp. k., Sonko Sp. z o.o.