

## Gołąbki z kaszą i grzybami

Zapomniane, niedoceniane, wyparte przez ziemniaki, biały ryż i makaron... Dziś, przy okazji przepisu na gołąbki z kaszą i grzybami trochę więcej o **kaszach**.

Jaglana, gryczana, jęczmienna, kukurydziana – rodzajów jest wiele a każdy ma wspaniałe walory odżywcze, mnóstwo witamin, minerałów a także zdolności lecznicze...

**Kasza jęczmienna**, która w zależności od stopnia rozdrobnienia znana pod nazwa perłowa lub pęczak, polecana jest chorym na cukrzycę i niewydolność krążenia. Jest doskonałym źródłem witaminy PP (niacyny) która skutecznie obniża poziom cholesterolu.

**Kasza jaglana**, otrzymywana z prosa, jest doskonałym pokarmem dla alergików. Jest lekkostrawna i nie uczula bo nie zawiera glutenu. Polecana przy chorobach trzustki, wątroby i nerek.

**Kasza gryczana**, najzdrowsza z kasz, podobnie jak jaglana nie zawiera glutenu, jest zasadotwórcza i bardzo delikatna. Zawiera wartościowe białko bogate w tryptofan i lizynę. Warto ja jeść przy zaburzeniach jelitowych oraz nadciśnieniu.

Mimo że smaczne i zdrowe, dziś rzadko przez nas jedzone. Bardzo popularne były za to w kuchni staropolskiej. Jedzone zarówno przez szlachtę (tu w towarzystwie soczystego mięsiwa), jak i przez chłopów – na sypko lub w postaci polewajki, jako jedno z prostszych i tańszych dań. Może stąd właśnie ta nasza niechęć do kaszy – kojarzy nam się z biedą i ubóstwem. Wolimy bardziej wyrafinowane pokarmy.

Jedną z moich ulubionych kasz jest pęczak, czyli kasza jęczmienna gruboziarnista. Uwielbiam jej jędrne po ugotowaniu ziarna, stawiające przyjemny opór zębom przy gryzieniu. To niesamowite że potrawy z jej udziałem, mimo że proste, mogą być tak zaskakująco smaczne. Moim ideałem jest połączenie pęczaku z grzybami. Ten smak kołże zmysły, uspokaja, rozgrzewa... Gołąbki z pęczakiem i grzybami:)

## Gołąbki z kaszą i grzybami

*Składniki:*

*1 kapusta włoska*

*1 szklanka pęczaku (kaszy jęczmiennej)*

*Kilka sporych pieczarek*

*Garstka suszonych grzybków (borowiki, podgrzybki)*

*1 cebula*

*1 jajko*

*Łyżka oliwy*

*Przyprawy: sól, pieprz, tymianek, kurkuma, gałka muskatołowa*

Kapuście obrywamy zewnętrzne liście i odparzamy w dużym garnku (Wkładamy do garnka z niewielką ilością gotującej wody kłębem do góry, przykrywamy pokrywką i gotujemy parę minut, aż liście będą lekko miękkie, ale nie za długo bo wtedy będą się rozwalały podczas zawijania). Kiedy kapusta lekko ostygnie, delikatnie odcinamy liście u nasady.

Suszone grzyby zalewamy wrzątkiem i moczymy ok. 1 godz. Po upływie tego czasu wyjmujemy je z wody i kroimy w paseczki, zaś wodę wykorzystujemy do gotowania kaszy.

Pęczak wsypujemy do suchego garnka, lekko podprażamy, a następnie wlewamy 2 szklanki wody + wodę z moczenia grzybów. Dodajemy szczyptę soli i gotujemy do wchłonięcia wody ok. 20 min.

Pokrojone w kostkę pieczarki, cebule oraz namoczone wcześniej i pokrojone w paseczki grzyby podsmażamy na oliwie. Dodajemy przyprawy.

Ugotowany pęczak mieszamy z grzybami, jeśli trzeba doprawiamy, wbijamy jajko i dokładnie mieszamy. Na każdym liściu kapusty kładziemy łyżkę farszu i zawijamy. Tak przygotowane gołąbki można ugotować lub zapiec. Ja wybrałam te drugą opcję. Na dno żaroodpornego naczynia kładziemy 2-3 niewykorzystane liście. Układamy na nich gołąbki. Można podlać szklanką bulionu lub wody. Piec ok. 1 godz. w temp. 180 st.

Gołąbki obowiązkowo podajemy z sosem. Smakują dobrze z pomidorowym jak i z grzybowym.

Na koniec ściąga: **jak gotować kasze?**

### **Kasza jęczmienna**

Na 1 szklankę kaszy – 2-3 szklanki wody (w zależności od grubości kaszy) – kaszę zalać wrzątkiem. Gotować 20 min do wchłonięcia wody przez kaszę.

### **Kasza gryczana**

Na 1 szklankę kaszy – 1,5 szklanki wody wrzącej. Gotować 20 min do wchłonięcia wody przez kaszę.

### **Kasza jaglana**

Na 1 szklankę kaszy – 1,5 szklanki wrzącej wody. Gotować na bardzo małym ogniu 20 min do wchłonięcia wody przez kaszę. Nie mieszać – wówczas ziarenka kaszy się nie skleją