**Odkryjmy kaszę na nowo!**

**Kasza towarzyszy nam od dzieciństwa, jest uznawana ze tradycyjny składnik polskiej kuchni i ma pozytywny wpływ na naszą dietę. Mimo, iż kasze są łatwe w przyrządzaniu i można z nich wyczarować nawet najbardziej efektowne danie, nadal nie są doceniane przez wszystkich Polaków. Jak więc łatwo sprawić, aby kasza posmakowała tym, którzy nie jadają jej regularnie? Spróbujmy ją odkryć na nowo!**

Jak wskazują wynik badania, przeprowadzonego na potrzeby kampanii „Lubię kaszę - kasza na stół, na zdrowie, na co dzień"\*, **tylko 9% Polaków w wieku powyżej 15 lat, je kaszę kilka razy w tygodniu.** 24% badanych spożywa ją raz w tygodniu. Pozostała grupa Polaków – aż 57% – je kaszę rzadziej niż raz na tydzień. Jak się okazuje, głównym powodem, dla którego Polacy nie jedzą kasz jest to, że im one nie smakują. Taki argument podaje, aż ¾ osób, które deklarują, że nigdy nie jedzą tego produktu. Respondenci wskazali również na fakt, że kasza jest sucha (8%) i nie umieją jej przygotować (6%). Z kolei osoby, które w ogóle nie jedzą kaszy to bardzo nieliczna grupa – tylko 9% wszystkich badanych. Jak wynika z sondażu, nie wszyscy konsumenci wiedzą na ile sposobów można wykorzystać kaszę w kuchni oraz nie znają zasad jej prawidłowego przygotowania. Często może to być główny powód, dla którego nie włączają jej do swojego jadłospisu. Czy istnieje więc łatwy sposób, aby to zmienić?

**Sposób na kaszę**

Często, to czy lubimy kaszę czy też nie, może zależeć od tego jak ją przyrządzamy – nie zawsze wiemy, jaki sposób gotowania jest najwłaściwszy dla danego rodzaju kaszy. Za każdym razem przeczytajmy więc metodę przygotowania widoczną na opakowaniu lub zajrzyjmy na stronę [www.lubiekasze.pl](http://www.lubiekasze.pl/), gdzie można znaleźć praktyczne porady dotyczące jej gotowania i podawania.

*- Aby uzyskać najlepsze właściwości smakowe, musimy zastanowić się jaka forma kaszy najbardziej nam odpowiada – na sypko czy może na gęsto? – mówi* Dorota Wdowińska-Rozbicka, autorka bloga kulinarnego Dorota Smakuje, ekspertka kulinarna kampanii „Lubię Kaszę”.  *- Od tego zależy ilość wody, jaką użyjemy do gotowania – jeżeli dodamy jej więcej to uzyskamy kaszę w postaci bardziej lepkiej* – dodaje.

Przed rozpoczęciem gotowania, kaszę warto również wypłukać w zimniej wodzie. Ten mały zabieg sprawi, że pozbawimy ją nadmiaru skrobi, która powoduje, że ziarna się kleją. Pamiętajmy jednak, że tej metody nie możemy stosować do kaszy gryczanej! Odpowiednio przygotowana kasza w pełni zachowuje swoje walory smakowe. To właśnie sposób gotowania może okazać się kluczem do podniebienia dzieci lub dorosłych, którzy do tej pory za nią nie przepadali.

**Dodaj klasy daniom z kaszy czyli Polski Fusion**

Kiedy mamy do wyboru dwie potrawy, a tylko jedna z nich będzie atrakcyjnie podana, to którą wybierzemy? **Pamiętajmy, że podczas spożywania posiłków kierujemy się także zmysłem wzroku – bardziej smakowite wydają nam się te dania, które są ładniej podane.** Ta zasada dotyczy również kaszy, która jako element tradycyjnej polskiej kuchni jest znana przede wszystkim w formie dodatku do mięs, dań głównych, zup lub rozmaitych sosów. W takiej formie spożywa ją także najwięcej Polaków\*.

Nie wszyscy natomiast wiedzą, że z kaszy można przyrządzić najróżniejsze potrawy – sałatki, owocowe koktajle, zapiekanki czy ciasta. Jednym ze sposobów na zmianę nastawienia do jedzenia kaszy jest właśnie eksperymentowanie z nią w kuchni. Warto zatem przygotować jeden lub dwa nieznane wcześniej posiłki, aby przekonać się, że kasza stwarza wiele kulinarnych możliwości. Pomysłów może być wiele: omlet z kaszą jaglaną, szparagami i orzechami, zupa jęczmienna z cukinią albo klopsiki z indyka z kaszą manną. Wszystkie z nich są warte wypróbowania, pozwolą odkryć unikalne wartości smakowe kaszy i przekonać do niej nawet największych niejadków. Więcej pomysłów można znaleźć na stronie internetowej [www.lubiekasze.pl](http://www.lubiekasze.pl/).

**O kampanii „Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień”:**

Ogólnopolska kampania **„Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień” ma przekonać** Polki

i Polaków, że warto jeść kaszę częściej i uwzględnić ją w codziennej diecie. Na potrzeby kampanii powstała strona internetowa **www.lubiekasze.pl**, dzięki której można poznać różne rodzaje i walory zdrowotne kaszy, dowiedzieć się, jak przekonać do niej dzieci oraz **zamieszczać własne przepisy na dania z kaszą.**

Organizatorem działań, sfinansowanych ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych, jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.

\* Badanie zostało zrealizowane przez agencję badawczą Inquiry w lutym 2013 roku metodą sondażu internetowego na próbie N=1000 wśród Polaków od 15 roku życia, w podziale na płeć i cztery grupy wiekowe. Badanie było realizowane metodą internetową (panel online) na reprezentatywnej próbie ogólnopolskiej. Inquiry jest niezależną, polską agencją badawczą, która prowadzi wszechstronne badania rynku m.in. dla sieci sklepów, producentów z branży FMCG, a także dla firm z branży teleinformatycznej, farmaceutycznej, motoryzacyjnej i finansowej. Działalność Inquiry obejmuje teren Polski oraz rynki międzynarodowe.