



Prosena kaša





O proseni kaši!

Danes le redko uporabljamo proseno kašo, čeprav so njene prehranske lastnosti izjemno pozitivne za organizem. Ker ne vsebuje glutena, je primerna tudi za malčke, ki se privajajo na gosto hrano, za ljudi s težavami s prebavo in alergike na gluten. Pripravljamo jo lahko kot samostojno jed, mlečni obrok, sladico ali pa kot prilogo h mesu ali zelenjavi.

Proso je stara žitna vrsta, bogata z mineralnimi snovmi. Vsebuje salicilno kislino, ki je druga žita ne vsebujejo. Ko proso oluščimo, dobimo proseno kašo.

Proso vsebuje 60-80 % ogljikovih hidratov, 6-20% beljakovin (med njimi mnogo esencialne aminokisline), 1-6% maščob (3/4 olja vsebuje nenasičene maščobne kisline) ter vitamine E, B-kompleksa (B1, niacin) in provitamin A. Proso ima tudi pomembne minerale in snovi v elementih, med drugim magnezij, kalij, železo, fosfor, silicij. Prosa ni potrebno namakati, le speremo ga pod tekočo vodo. Proseno kašo vsipamo v vrelo vodo in pustimo zavreti ne da bi mešali in tako obdržimo strukturo zrnja. Kuhamo jo približno 15 minut. Kašo lahko kuhamo v juhah, na mleku, jo pečemo, ji dodajamo krompir, fižol, kislo zelje, kislo repo ali sadje.

Pravijo, da je proso naraven antibiotik. Če si proso privoščite vsaj enkrat tedensko, lahko preprečite razvoj gnilobnih bakterij v vašem telesu, hkrati pa proso tudi čisti črevesje in razstruplja telo. Na vodi kuhanega kaša pomaga pri zakisanosti presnovkov, ki sprožijo putiko. Proso lahko uživajo vsi, ki imajo težave s presnavljanjem žit, ki vsebujejo gluten. Priporočljivo pa je tudi za ljudi s celiakijo. Je edino žito, ki v telesu sproži alkalno reakcijo, zato je blagodejno tudi za ljudi z občutljivim želodcem. Proso je izredno hranilno žito. Vsebuje veliko silicija, ki pomaga ohranjati zdravje in vitalnost organizma in je ključen za zdravje naših kosti in mišic, hkrati pa tudi skrbi za lepe lase, kožo in nohte.



Slastni piškoti iz prosenih kosmičev

DOLŽINA priprave: 30 minut

KOLIČINA: približno 40 do 50 piškotov

SESTAVINE:

- 250 g grobih prosenih kosmičev,
- 100 g pirine moke,
- 140 g masla,
- 10 jedilnih žlic javorjevega sirupa 2 čajni žlički pecilnega praška;



PRIPRAVA:

Maslo stopimo in vanj vmešamo javorjev sirup, ter dodamo še kosmiče. Mešamo, da dobimo mokro zmes, nato dodamo moko s pecilnim praškom.

Iz zmesi oblikujemo kroglice v velikosti manjšega oreha. Polagamo jih na s peki papirjem obložen pekač. Pečemo v predhodno segreti pečici na 180 stopinjah približno 12 minut (odvisno od pečice).

Primerno za ljudi s prebavnimi težavami in bolnike s celiakijo.

Ali za otroke, vendar izpustimo rum!!!



Narastek iz prosene kaše

SESTAVINE:

- 250 dag prosene kaše
- 8 dcl mleka (po želji brez laktoze)
- žlička soli
- 10 dag kokosovega masla
- 1 jajce
- vanilin sladkor
- 2 dcl sladke smetane
- sladkor po okusu
- 3 žlice ruma
- 2 pesti rozin
- jabolko
- cimet

P R I P R A V A :

V osoljenem mleku skuhamo proseno kašo. Počasi jo zavremo, pustimo rahlo vreti 15 minut, nato odstavimo in pustimo, da se shladi ter da se kaša napne. V majhno posodico stresemo rozine in jih prelijemo s tremi žlicami ruma. V posodi zmešamo beljak v sneg. Dodamo maslo, sladko smetano, sladkor po okusu, rumenjak in vanilin sladkor. Na rahlo premešamo in dodamo ohlajeno proseno kašo. Z večjo žlico premešamo. V pekač zložimo polovico zmesi in nato potresememo rozine. Preko rozin zložimo še preostalo kašo. Jabolko operemo (ni ga potrebno olupiti), izdolbemo sredino oz. pečke. Narežemo ga na kolobarje, ki jih zložimo po kaši. Po jabolkih potresememo mleti cimet. Pečemo v pečici pri 175 stopinjah, da kaša lepo porumeni (vsaj pol ure). Serviramo še vroče in posujemo s sladkorjem v prahu. Narastek je okusen tudi hladen.



Primerno za ljudi s prebavnimi težavami in bolnike s celiakijo. Ali za otroke, vendar izpustimo rum!!!



Prosena kaša z zelenjavo

SESTAVINE:

- 3 dl prosene kaše
- črn poper (v zrnju)
- 150 g paprike
- česen
- 200 g paradižnika
- bazilika (listi)
- 200 g jajčevcev
- rožmarin
- 1 čebula
- 1 žlička gorčice
- kokosova olje ali mast
- 3dl jušne osnove
- sol

PRIPRAVA:



Za proseno kašo z zelenjavo najprej narežemo malancane na trakce, jih posolimo in pustimo, da spustijo vodo, nato jih popivnamo.

Proseno kašo dobro operemo in odcedimo. Čebulo olupimo in na drobno sesekljamo, prav tako sesekljamo česen in narežemo še papriko. V ponvi segrejemo žlico olja in na njem posteklenimo čebulo. Dodamo jajčevce in papriko ter pražimo 5 minut, vmes pa mešamo. Grobo narežemo bazliko, rožmarinove iglice na drobno sesekljamo. Paradižnik narežemo na kocke. Paradižnik stresemo v posodo in dodamo odcejano kašo, gorčico, bazliko, rožmarin, sol in grobo strt črni poper. Vse skupaj zalijemo z jušno

osnovo in zavremo. Nato pokrijemo in počasi dušimo, da se kaša napne. Proseno kašo z zelenjavo premešamo in pokapamo z olivnim oljem ter še toplo postrežemo.

4. RECEPT



Proseni kruh

SESTAVINE:

- 300 g moke
- 150 g prosene kaše
- 3 žlice olivnega olja
- 1 žlička sladkorja
- 25 g kvasa
- 1 žlička soli
- 5 lističev žajblja
- 1 čili

PREDPRIPRAVA:

Dan pred pripravo testa drobno sesekljamo žajbelj in čili; gl. opombe.
Zmešamo ju z oljem in pustimo stati do priprave kruha.

PRIPRAVA:

Kvas raztopimo v 2 decilitrih mlačne vode.

V skladu presejemo moko. Na sredi naredimo jamico, v katero dodamo sol, potem pa nalijemo mleko s stopljenim kvsom. Ugnetemo gladko testo, ki ga pokrijemo in pustimo vzhajati.

V posodi pristavimo 3,5 decilitra hladne vode, Ko zavre, vanjo stresemo proseno kašo in zavremo. Kašo pokrijemo, temperaturo znižamo, kašo pa kuhamo, da se voda povsem ukuha;

Kuhano kašo odstavimo in ohladimo. Hladno proso stresemo na vzhajano testo. Dobro pregnetemo, pri čemer po potrebi dodamo malo moke, ker se testo navlaži.

Testo oblikujemo v štruco, ki jo postavimo v podolgovat pekač (25 centimetrov), obložen s peki papirjem.

Pekač pokrijemo s kuhinjsko krpo in pustimo vzhajati 45 do 60 minut. Pečico segrejemo na 250 °C.

Pekač za 10 minut postavimo v segreto pečico.
Temperaturo v pečici znižamo na 220 °C, vse skupaj pa pečemo še 30 minut.

Pečen kruh vzamemo iz pečice in ohladimo.

Gladko in hrustljavo površino kruhove skorje dosežemo tako, da med pečenjem kruha v pečico potisnemo posodo z vodo, ki med pečenjem izpareva.



Proseni kolač

SESTAVINE:

- 60 g prosa
- 100 g čokolade za kuhanje
- 140 g kokosova mast
- 3 jajca
- 80 g moke
- 100 g sladkorja (ali 80 g fruktoze)
- 80 g sladkorja v prahu (50 g fruktoze)
- 1/3 vrečke pecilnega praška

PRIPRAVA:

Proso najprej nežno operemo, ga pustimo še nekaj časa v vodi. Vodo lahko nekajkrat zamenjamo, nakar se kuham v vodi cca. 20 minut (ena posodica prosa + dve posodice vode). Medtem ko se proso lepo počasi kuha, raztopimo v drugi posodi čokolado, ki se ji primeša 100g masla in takoj, ko je tudi to raztopljeno, dodam še 80 g fruktoze (ali sladkorja), 30 g moke in dva sveža jajca. Jajca ponavadi predhodno stepem s fruktozo, da se lažje zmešajo z ostalo maso.

Maso nalijemo v model za plumcake, ki se ga obloži s peki papirjem. Segrejemo pečico na 175°.

Z mikserjem stepemo ostalih 40 g masla s 50 g fruktoze (ali 80 g sladkorja v prahu za posip), dodamo preostalo jajce in na koncu še ostanek moke, pecilni prašek in ohlajeno proso.



Belo maso prelijemo čez čokolado v modelu in pečemo kakih 50 minut. Nostranjost tega božanskega kolača bo ostala zelo mehka in vlažna zaradi prosa.

Nostranjost tega božanskega kolača bo ostala zelo mehka in vlažna zaradi prosa.



Prosena kaša s suhimi slivami

- 600 ml mleka (lahko ovseni ali drug rastlinski napitek)
- 4 jedilne žlice prosene kaše
- 10 izkoščičenih suhih sliv (narezanih na četrtine)
- ščeppec soli
- cimet
- nadrobljeni oreški po izbiri



PRIPRAVA:

Zavremo osoljeno mleko in dodamo narezane suhe slive in proseno kašo. Znižamo temperaturo in nadaljujemo s kuhanjem še približno 15 minut, da se kaša zmehča. Večkrat premešamo in po potrebi dolijemo še malo mleka. Kuhano kašo posujemo s cimetom in premešamo. Po vrhu potresemo še mlete oreške.



Proseni piškoti s kokosom

SESTAVINE:

- 10 dag masla (kokosovo olje ali maslo)
- 5 dag kokosovega sladkorja
- 20 dag kokosove moke (grobo mlete - kosmiči), - 20 dag prosene moke
- 1/2 žličke praška za peko z vinskim kamnom
- 2 jajci (ločimo rumenjake in beljake)



PRIPRAVA:

Beljake penasto umešamo, posebej zmešamo stopljeno maščobo, rumenjake in kokosov sladkor. Proseno moko zmešamo s praškom za peko in kokosovo moko in naredimo testo, ki ga za 30 minut postavimo v hladilnik.

Testo razvaljamo ali oblikujemo piškotke. Po želji jih lahko tudi okrasimo. Pri nas so se otroci tako zabavali, da jih odrasli niti popraviti nismo mogli, da bi bili lepši na pogled.



Proseni svaljki z zelenjavo

SESTAVINE za svaljke:

- 200 g prosene kaše
- 50 g prosene moke
- 1 bio jajce ali nadomestek jajca
- naravno morsko sol

Za zelenjavno

omako:

- čebulo
- 1 strok česna
- hokaido bučo
- rdečo papriko
- korenček
- bio pelate

- kokosovo olje
- bio ovseno krema za kuhanje
- malo muškatnega oreščka
- baziliko
- 2 bučki

Za prelivko:

- cvetačo
- kokosovo mleko

PRIPRAVA:

Najprej naredite svaljke.

Nato v vodi skuhajte proseno kašo in jo ohladite. Nato skupaj zmešajte proseno kašo, moko, jajce in malo soli. Dolijte približno 150 ml vode ter zamesite testo. Oblikujte dolgo klobaso ter narežite na koščke.

Zavrite vodo in svaljke kuhanje približno 4 minute in jih na koncu odcedite.

Pripravite zelenjavo:

Na kokosovi maščobi popražite čebulo, da zadiši. Nato dodajte koščke hokaido buče, paprike, korenčka ter malo popecite. Nato do dajte bučke in pelate, malo muškatnega oreščka in bazilike ter malo soli.

Če imate lahko dodate katerokoli zelenjavo, odlična so špinača ali šparglji. Še malce pokuhajte. Ko je zelenjava že skoraj zmehčana, dodajte svaljke in vse prelijte z malo ovsene kreme.

Pripravite tudi cvetačno omako.

Cvetačo do mehkega skuhanje, odlijte vso vodo, dodajte kokosovo mleko – toliko, kot bi delali pire krompir in malo soli. Spasirajte s paličnim mešalnikom.

Na krožnik postrezite zelenjavo s svaljki, zraven pa ponudite tudi cvetačno omako.



Solata s proseno kašo in zelenjavo

SESTAVINE:

- 3 dl prosene kaše
- 150 g paprike
- 200 g paradižnika
- 200 g jajčevcev
- 1 čebula
- 3 žlice olivnega olja
- sok 1/2 limone
- 1 žlička gorčice
- sol
- črni poper v zrnu
- 3 stroki česna
- nekaj lističev bazilike
- vršiček rožmarina

PREDPRIPRAVA

Jajčevce narežemo na kocke, ki jih s tresemo v cedilo, posolimo in pustimo, da spustijo vodo. Proseno kašo dobro operemo in odcedimo.

PRIPIRAVA

Čebulo olupimo in drobno sesekljamo. V posodi na žlici olja posteklenimo drobno sesekljano čebulo, dodamo odcejene in popivnane jajčevce in narezano papriko.

Med občasnim mešanjem počasi pražimo 5 minut. Česen olupimo in drobno sesekljamo. Paradižnik očistimo in narežemo na koščke.

Stresemo ga v posodo ter dodamo odcejeno proseno kašo, gorčico, sol in grobo strt črni poper. Zalijemo s 3 decilitri hladne vode (gl. izboljšanje), zavremo, pokrijemo in počasi dušimo, da se kaša napne. Bazliko grobo

narežemo. Nekaj rožmarinovih iglic drobno sesekljamo.
Dušeno kašo z zelenjavo odstavimo in ohladimo. Ohlajeni proseni kaši dodamo preostalo olivno olje, limonin sok, narezano baziliko in sesekljan rožmarin.

Dobro premešamo in postrežemo.



Proseni polpeti

SESTAVINE:

- 1 skodelica prosene kaše
- 2 ščepca mletega popra
- 3 jajca
- 3 žlice masla
- 60g ostre moke
- 0,5 šopka peteršilja ali druga sveža zelišča
- 3 žlice olivnega olja
- (koper, pehtran, bazilika,...)

- 3 šalotke ali mlada čeba
- 1 žlička soli

PRIPRAVA:

Proso namakamo vsaj 7ur oziroma še bolje kar čez noč. Namočeno proso odcedimo in speremo pod tekočo vodo. V kozici ga zalijemo s tremi skodelicami vode, ki jo osolimo s 1/2 žličke soli. Vsebino zavremo. Ko voda zavre, temperaturo znižamo in proseno kašo na nizkem ognju počasi kuhamo še približno 15 minut, da proso vpije vso tekočino. Počakamo, da se malo ohladi. Šalotke in peteršilj drobno sesekljamo. V skledi z ročno metlico zmešamo jajca in moko. V zmes zmešamo sesekljano šalotko, peteršilj in ohlajeno proseno kašo. Po okusu začinimo s soljo in poprom. Iz mase z rokami oblikujemo poljubno velike polpete. Na segreto maščobo položimo pripravljene polpete in jih pečemo toliko časa, da se na spodnji



strani zlato rjavo obarvajo. Previdno jih obrnemo in zlato rjavo zapečemo še na drugi strani. Ne pozabimo na skledo velike sezonske solate.



Limonina prosena pita

SESTAVINE:

- 1 skodelica vode
 - skodelica prosenega zdroba
 - 1 srednje velika banana
 - 2 jušni žlici lanenih semen
 - 1/2 skodelice mandljevega mleka
 - 1/2 sveže limone
 - 1/2 skodelice chia semen
 - 1/2 čajne žličke burbonske vanilije
 - 1 čajna žlička pecilnega praška iz vinskega kamna
 - 2 jušni žlici presnih beljakovin Sunwarrior, vanilija
 - ščepec nerafinirane soli cimet po želji
- Skodelica = 250 g.

PRIPRAVA:

Proseni zdrob skuhamo v kozici, ki smo jo napolnili s skodelico vode in polovico skodelice mandljevega mleka. Kuhan je v približno 3 minutah. Mleku in vodi dodamo ščep soli in burbnonsko vanilijo. Medtem v mlinčku za kavo zmeljemo 2 zvrhani žlici lanenih semen.

(najbolje jih je mleti sproti, saj sicer hitro oksidirajo). Kuhanemu zdrobu dodamo najprej mleta lanena semena, nato chia semena, presne Sunwarrior beljakovine, okus vanilija, žličko pecilnega praška iz vinskega kamna in banano, ki jo narežemo na tanke kolobarje ali jo pretlačimo z vilico. Po želji lahko dodamo tudi cimet ali naribano lupinico bio limone. Vse sestavine zmešamo v gladko maso in z njo napolnimo lončneno posodico, ki smo jo prej namazali s kokosovo maščobo. Na vrh dodamo na tanke kolutke narezano limono. Ta bo piti dala izjemen okus. Ko se limona zapeče,

ustvari prav posebno aroma. Pečico segrejemo na 200 stopinj in pečemo 20 minut.

Po 20 minutah vzamemo iz pečice in počakamo, da se malce ohladi. Najboljša je, če jo pojemo še toplo.





Prosena kaša s špinačo

SESTAVINE:

- 1 jogurtov lonček prosene kaše
- 30 dag špinače
- 1 čebula
- 1 korenček
- sir
- sol, poper, peteršilj



PRIPRAVA:

Posebej v slani vodi skuhamo prosoeno kašo. Kuhano odcedimo, splaknemo z mrzlo vodo in ohladimo. V kozici segrejemo maščobo, dodamo sesekljano čebulo in nariban korenček ter dodamo grobo nasekljano blanširano špinačo. Na rahlo pomešamo in dodamo k ohlajeni kuhanji proseni kaši. Začinimo po okusu s soljo, poprom in peteršiljem. Po vrhu potresemo nariban sir.

Ponudimo kot prilogo zraven glavne jedi ali pa kot samostojno jed. Namesto špinače lahko uporabimo tudi blitvo.



Jajca na proseni kaši z rukolo

SESTAVINE ZA ENO OSEBO:

- 1/2 skodelice prosene kaše
- šop rukole (ali motovilca ali špinače ali regrata)
- 1 jajce iz ekološke reje
- sol
- poper in olivno olje

PRIPRAVA:

Proseno kašo operemo pod tekočo vodo in jo stresemo v kozico. Prilijemo dvakratno količino vode, solimo in kuhamo približno 10 do 15 minut (dokler kaša ne popije vse tekočine). Odstavimo.



Rukolo operemo in dobro odcedimo. Na olivnem olju spečemo jajce na oko.

Kuhano proseno kašo naložimo na krožnik, nanjo potresememo rukolo, solimo in poškropimo z olivnim oljem. Na rukolo damo na pečeno jajce, solimo in popopramo.



Priročnik je pripravilo podjetje Naravni Zaklad - Lustija d.o.o.

www.naravni-zaklad.si

info@naravni-zaklad.si

031 555 988