



# KASHA

## Over Kasha

### Beschrijving

Kasha of geroosterde boekweit is het favoriete voedsel van de Slavische volkeren, vooral dan van de Russen, die er een traditioneel gerecht (Kasha Varnishkes) mee maken. Dikwijls wordt naar Boekweit gerefereerd als graan, omdat het zeer gelijkende eigenschappen heeft en op analoge manier gebruikt wordt. Dit is echter ten onrechte. Plantkundig benaderd, behoort het tot een andere plantenfamilie namelijk de Polygonaceae (Duizendknoopfamilie). Boekweit is zeer rijk aan Koper, Mangaan, Molybdeen en is eveneens rijk aan Magnesium en Fosfor. Bovendien is het een goede bron van Kalium, Chroom, Ijzer, Zink, Selenium, vitamine B1, vitamine B3 en vitamine B5. Boekweit is ook bron van eiwitten en vezel en arm aan vet en verzadigde vetten. Het is glutenvrij.



### Gebruik

Kasha wordt alleen of met andere granen gebruikt om uw muesli krokant en lekker te maken. Reken 50 g kasha per persoon. Breng 2 eenheden water aan de kook, en voeg er een snuifje zeezout en 1 eenheid grondig gewassen kasha aan toe. Laat 12 minuten sudderen zonder het deksel van de kookpot te nemen. Breng naar believen op smaak met verse peterselie, bonenkruid, salie, knoflook, een scheutje sojasaus...

### Ingrediënten

geroosterde volwaardige boekweit\*.  
\*van biologische teelt

### Verpakking

500 g.

### Product van biologische teelt

100% van de agrarische ingrediënten zijn van biologisch teelt



AB



VEGAN



BRON VAN EIWITTEN



BRON VAN VEZELS



ZONDER TOEGEVOEGDE

SUIKERS



WEINIG ZOUT



ARM AAN VERZADIGDE

VETTEN

## Nutrionele analyse

### Gemiddelde voedingswaarde per

	g/100g	portion 50g	%RI	RI
<b>Energie</b>	1594 kJ	797 kJ		
	377 kcal	189 kcal	9.00	2000 kcal
<b>Vet</b>	4.4 g	2.2 g	3.00	70 g
waarvan verzadigde vetzuren	1.0 g	0.5 g	2.00	20 g
waarvan enkelvoudig onverzadigde vetzuren				
waarvan meervoudig onverzadigde vetzuren				
<b>Koolhydraten</b>	69 g	34 g	13.00	260 g
waarvan suikers	1.5 g	0.8 g	1.00	90 g
<b>Vezels</b>	4.5 g	2.3 g		
<b>Eiwitten</b>	13 g	6.7 g	13.00	50 g
<b>Zout</b>	0.03 g	0 g	0.00	6 g

RI: Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (8 400 kJ/2 000 kcal)

## Allergeneninformatie

### **Ingrediënten**

geroosterde volwaardige boekweit\*.

\* = van biologische teelt

### **Product kan sporen bevatten van:**

Gluten, Tarwe, Rogge, Haver, Kamut, Gerst, Noten, Hazelnoten, Amandelen, Sesam & Soja