**Nowe produkty z gryką dla niemowląt**

**Gryka szturmem zdobywa nasze serca i stoły. Warto dowiedzieć się o tych niezwykłych nasionkach czegoś więcej ponad to, że ze względu na niezaprzeczalne walory zdrowotne i smakowe powinni po nie sięgać duzi i mali.**

W Inwokacji, znanym chyba wszystkim Polakom początkowym fragmencie „Pana Tadeusza”, Adam Mickiewicz już dawno temu dał wyraz swemu zachwytowi nad pięknem kwiatów gryki. Dziś coraz więcej osób podobnie zachwyca się bogatymi w składniki odżywcze nasionami tej rośliny.

**Gryka stara jak świat**

Człowiek wykorzystuje grykę od wieków – już 2 tys. lat p.n.e uprawiana była w górskich rejonach północnych Indii, a dzięki najazdom plemion tatarskich w XIII-XIV wieku dotarła także do Europy. W Polsce początkowo znana była wcale nie pod dzisiejszą nazwą, ale jako tatarka lub hreczka i w niektórych rejonach kraju określenia te stosowane są do dziś.

**Jak wykorzystywana jest gryka w kuchni?**

Nasiona gryki, zwane również… orzeszkami, najczęściej wykorzystywane są w postacikaszy, płatków zbożowych lub mąki.

**Kaszę gryczaną** można serwować zarówno w formie prażonej jak i nieprażonej (kasza gryczana biała), całą lub łamaną, przy czym szerzej znana jest szczególnie kasza gryczana krakowska. Podaje się ją jako składnik zup, węglowodanowy dodatek do obiadu lub składnik niektórych dań, np. pierogów, gołąbków czy zrazów.

**Płatki gryczane** powstają poprzez zgniecenie całych ziaren gryki. Wśród płatków zbożowych wyróżnia je delikatny orzechowy smak, który czyni z nich ciekawy dodatek do owsianki czy jogurtu.

**Mąkę gryczaną** wykorzystuje się do wyrobu chleba, makaronów, naleśników, blin, a nawet… wafelków. Co ważne, **dania przygotowane na jej bazie mogą być spożywane zarówno przez dorosłych, jak i przez dzieci, w tym niemowlęta**. Produkt ten jest więc ciekawym sposobem na pierwsze spotkanie malucha z charakterystycznym smakiem gryki.

**Dlaczego warto zapoznać niemowlę z gryką?**

**Nasiona gryki nie zawierają glutenu**, dlatego stworzona na bazie mąki gryczanej kaszka to dobry sposób na pierwszy kontakt z produktami zbożowymi. Prawdą jest, iż gluten może i powinien zostać wprowadzony między końcem 4. a końcem 12. miesiąca życia, jednak specjaliści zalecają, by przez cały okres niemowlęcy unikać podawania go dziecku w znacznych ilościach. Gryka może stanowić w tym czasie atrakcyjną alternatywę dla popularnych produktów na bazie ryżu i kukurydzy.

Coraz więcej uwagi poświęca się **trosce o urozmaicanie diety dziecka już od pierwszych miesięcy życia** – początkowo dzięki bogactwu smaków dostępnemu w mleku kobiecym, a później poprzez uwzględnianie w jego diecie mnogości produktów różniących się smakiem, aromatem, kolorem i oczywiście zawartością składników odżywczych. Taka różnorodność to pierwszy krok do wychowania kulinarnego odkrywcy, który za kilka lat z radością będzie w jadłospisie testował kolejne nowości. A różnorodność produktów oznacza także różnorodność zawartych w nich korzystnych składników, których dostarczenie jest niezbędne dla prawidłowej pracy organizmu. Warto więc grykę wprowadzić do diety dziecka już w okresie niemowlęcym, by jak najwcześniej uzupełniła wachlarz produktów, które pojawiają się w jadłospisie najpierw całkiem małego, a później coraz większego malucha.

W gryce nie brakuje też z pewnością korzystnych składników. **Może być w diecie dziecka źródłem, m.in.: potasu, magnezu, żelaza, cynku i miedzi oraz witamin z grupy B**. Gryka wyróżnia się także obecnością **białka o dobrze zbilansowanym składzie aminokwasowym**, gwarantującym wysoką wartość biologiczną, co wynika głównie z dużej zawartości aminokwasów: lizyny (około 2 razy więcej niż w białku ziarna zbóż) i metioniny. Zawiera także polisacharydy, w tym **rozpuszczalne i nierozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego**, oraz **polifenole o działaniu przeciwutleniającym**, np. rutynę, popularny składnik preparatów na przeziębienie.

**Jak serwować grykę małemu smakoszowi?**

Jak już wspomniano, wydaje się, że **najlepiej do zapoznania niemowlęcia ze smakiem gryki wykorzystać mąkę gryczaną**. Wynika to z wysokiego rozdrobnienia nasion gryki w tym produkcie, co umożliwia dodawanie jej do gładkich przecierów warzywnych bez dostarczania większych cząstek, z którymi maluch mógłby sobie nie poradzić. Nie ryzykujemy dzięki temu, że dziecko zakrztusi się, jak mogłoby mieć to miejsce w przypadku wykorzystania od razu kaszy, nawet drobnej.

**Cieszy więc, że na dodanie mąki gryczanej do 2 warzywnych kremów z linii bezmięsnej zdecydowała się właśnie marka Gerber** – w wyniku tych zmian powstały:

l *Krem marchwiowo-dyniowy z gryką* – przeznaczony dla niemowląt po 6. miesiącu życia; masa netto 190 g; cena rynkowa około 4,90 zł;

l *Krem z zielonych warzyw z gryką*, w którego skład wchodzą m.in. brukselka, brokuły, zielony groszek i cukinia przeznaczony dla niemowląt po 7. miesiącu życia,; masa netto 190 g; cena rynkowa około 4,90 zł.

Warzywne kremy z gryką pomogą zwiększyć porcję warzyw w diecie dziecka i łagodnie zaznajomią je ze smakiem gryki. Dostarczą również błonnika pokarmowego – w zależności od wariantu, w słoiczku jest go od 3,8 do aż 4,4 g. Danie wystarczy przełożyć do miseczki, lekko podgrzać i po upewnieniu się, że temperatura jest odpowiednia dla dziecka, krem jest gotowy do podania.

**Innym sposobem na grykę w jadłospisie malucha mogą być kaszki gryczane**. W swojej ofercie 4 warianty smakowe takich kaszek ma marka Nestlé – są to:

l Kaszka gryczana – masa netto 180 g, średnia cena około 8,16 zł;

l Kaszka gryczana ze śliwką – masa netto 180 g, średnia cena około 8,16 zł;

l Kaszka mleczna gryczana – masa netto 180 g, średnia cena około 7,88 zł;

l Kaszka mleczno-gryczana z morelą – masa netto 180 g, średnia cena około 7,88 zł.

Wszystkie kaszki przeznaczone są dla niemowląt, które ukończyły 6. miesiąc życia. Każda porcja kaszki gryczanej Nestlé pozwala zaspokoić ponad połowę zapotrzebowania dziecka na żelazo – składnik ważny dla prawidłowego rozwoju funkcji poznawczych, procesu, który w pierwszych latach życia przebiega szczególnie intensywnie. Kaszki gryczane zawierają także witaminę C, która wspiera wchłanianie żelaza oraz inne immunoskładniki\* uczestniczące w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego dziecka.

A od warzywnych kremów z gryką i gryczanych kaszek pozostaje już tylko krok do ugotowanej na sypko kaszy gryczanej podanej na obiad z porcją chudego mięsa i surówką z kiszonej kapusty – na takie pyszności też przyjdzie pora. Łatwiej będzie jednak dziecko przekonać, że kaszę warto wyjadać do ostatniego ziarenka, jeśli jej smak pozna znacznie wcześniej.

*\* immunoskładniki: cynk, żelazo, witaminy A\*\* i C*

*\*\* zawartość zgodnie z przepisami prawa*

**Źródło:**

1. Zarzecka K., Gugała M., Mystkowska I.: Wartość odżywcza i prozdrowotna gryki siewnej Nutritional and pro-health value of buckwheat. Probl Hig Epidemiol 2015, 96(2): 410-413.

2. Borkowska B., Robaszewska A.: Zastosowanie ziarna gryki w różnych gałęziach przemysłu. Zeszyty naukowe Akademii Morskiej w Gryni, 2012, 73: 43-55.

**Szczegółowych informacji udziela:**

Ewelina Bancerz-Poźniak

Specjalista ds. Rozwoju Komunikacji Marek

Nestlé Nutrition

tel. +48 660 630 290

e-mail: [Ewelina.Bancerz-Pozniak@pl.nestle.com](http://nestlenutrition.biuroprasowe.pl/word/?hash=5a58df2e6580a9d18e8a7912a8e972ca&id=49759&typ=eprmailto:Ewelina.Bancerz@pl.nestle.com)

***Ważne informacje dla matek:*** *Karmienie piersią jest najlepszym sposobem żywienia niemowlęcia, gdyż mleko matki zapewnia idealnie zbilansowaną dietę, chroni przed chorobami oraz dostarcza wielu innych korzyści, zarówno dla dziecka, jak i mamy. Przed podjęciem decyzji dotyczącej karmienia malucha porozmawiaj z lekarzem lub położną. Wskazówki specjalistów pomogą Ci odpowiednio przygotować się do karmienia piersią oraz utrzymać laktację. Jeśli zdecydujesz się karmić piersią, zadbaj, by Twoja dieta była zdrowa i prawidłowo zbilansowana. Mleko modyfikowane zostało stworzone by zastąpić mleko matki w sytuacji, kiedy zdecyduje ona o zaprzestaniu karmienia piersią, bądź z jakichś przyczyn karmienie piersią nie jest możliwe. Pamiętaj, że decyzja o zaprzestaniu karmienia piersią lub wprowadzeniu częściowego dokarmiania butelką ograniczy ilość wytwarzanego pokarmu. Jeśli z jakichkolwiek powodów zdecydujesz o zaprzestaniu karmienia piersią, pamiętaj, że taką decyzję trudno odwrócić. Zanim zaczniesz używać mleko modyfikowane, pomyśl o konsekwencjach socjalnych i finansowych. Przez wzgląd na zdrowie swojego dziecka, zawsze przestrzegaj zamieszczonych na etykiecie wskazówek producenta dotyczących przygotowania, podawania i przechowywania mleka modyfikowanego.*

**O Nestlé Polska S.A.**

Nestlé Polska S.A. to, należący do grona liderów, producent m.in. produktów dla niemowląt i małych dzieci. W portfolio firmy znajdują się m.in. mleka modyfikowane, kleiki, kaszki, soki i nektary, dania w słoiczkach, deserki i herbatniczki dostępne od wielu lat pod markami NAN OPTIPRO® 2, Gerber, Nestlé i Bobo Frut. Naszym celem jest nie tylko wspomagać rodziców w trosce o żywienie i zdrowie ich dzieci, ale także edukować ich w zakresie znaczenia diety dla prawidłowego rozwoju i wzrostu maluchów oraz zasad jej właściwego bilansowania.