

PIECZARKI: WARTOŚCI ODŻYWCZE I WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE



Pieczarki to najbardziej popularne grzyby uprawne na świecie. Wbrew dawnym stwierdzeniom nie są bezwartościowe pod względem odżywczym. Zawierają dużo witamin z grupy B, a także związków bioaktywnych, m. in. lektyn i tyrozynazy. Badania naukowe potwierdzają przeciwnowotworowe, odpornościowe, antybakteryjne właściwości pieczarek. **Warto włączyć pieczarki do codziennej diety, a większość osób może bez przeszkód spożywać pieczarki nawet na surowo.**

Pieczarki należą do najbardziej popularnych grzybów uprawnych na całym świecie. Aktualnie możemy dostać je w praktycznie każdym sklepie niezależnie od panującej obecnie pory roku. Dawniej biała pieczarka stanowiła prawdziwy rarytas, który można było spotkać na stołach w domach arystokratów.

Najbardziej znanymi odmianami jest oczywiście ta biała, ale istnieje również brunatna, nazywana inaczej pieczarką portobello. Poza ciemniejszym kolorem oraz intensywniejszym smakiem jest ona łatwiejsza do przygotowania. Jest bardziej mięsista, dzięki temu nie znika w oczach podczas smażenia.

Uwielbiamy pieczarki jedzone po obróbce termicznej. **Kroimy je i dodajemy do wielu smakowitych potraw, jednak co z jedzeniem pieczarek na surowo?** Istnieją dwie szkoły tego rozwiązania. Jedni są fanami i włączają surowe grzyby w swój jadłospis, inni unikają ich jedzenia.

Pieczarki mogą być jedzone na surowo, choć ten sposób nadal wzbudza sporo kontrowersji, jedzenie ich na surowo nie jest w żaden sposób groźne dla naszego zdrowia. Z ich jedzenia powinny jednak zrezygnować osoby, borykające się z problemami na tle trawiennym. Wszystko po to, aby uniknąć przykrych dolegliwości.

Nie mniej jednak to nadal sposób, dzięki któremu dostarczymy naszemu organizmowi składników odżywczych, które znajdują się w pieczarkach. Jeśli chodzi o to, który rodzaj pieczarek najlepiej użyć do konkretnych dań, istnieje pewne rozróżnienie. Pieczarki białe wykorzystuje się jako składnik zup, sosów, zapiekanek, farszów czy mieszanek warzyw na patelnię. Pieczarki portobello pasują za to idealnie do nadziewania. Wszystko ze względu na większy i bardziej rozłożysty kapelusz.

Właściwości i wartości odżywcze pieczarek:

Grzyby, a w szczególności uprawiane przemysłowo pieczarki, przez dziesięciolecia uchodziły za produkty niewskazane w diecie ze względu na ciężkostrawność i znikomą wartość odżywczą. Okazuje się jednak, że pieczarki mogą stanowić cenne źródło niektórych witamin i przeciwutleniaczy.

Pieczarki są niskokaloryczne, w 90-95% składają się z wody, w 100 g świeżej masy zawierają około 3 g białka, 0,3 g tłuszczu i 3 g węglowodanów. W pieczarkach znajduje się błonnik w postaci beta-glukanów, które mają zdolność obniżania poziomu „złego” cholesterolu LDL we krwi i normowania poziomu glukozy. Są bardzo dobrym źródłem witamin z grupy B (lepszym niż większość warzyw), szczególnie ryboflawiny (witamina B2), niacyny (witamina B3) i kwasu pantotenowego (witamina B5). Zawierają też kwas foliowy (witamina B9) i kobalaminę (witamina B12). Pieczarki dostarczają niewielkich ilości witaminy C i witaminy D.

Cennymi związkami bioaktywnymi w pieczarkach są: lektyny, które działają przeciwnowotworowo, przeciwutleniacze (katechiny, kwas galusowy, kwas kawowy i rutyna), tyrozynaza - białko chroniące DNA przed uszkodzeniami oksydacyjnymi, ergosterol hamujący rozwój komórek raka piersi, sprzężony kwas linolowy CLA i polisacharydy o właściwościach leczniczych.

Zawartość składników odżywczych w 100 g świeżych pieczarek:

Energia	22 kcal
Woda	92,43 g
Białko	3,09 g
Tłuszcz	0,34 g
Węglowodany	3,28 g
Cukry	1,65 g

Blonnik	1 g
Popiół	0,85 g
Tiamina (B1)	0,081 mg (7% zalecanego dziennego spożycia)
Ryboflawina (B2)	0,402 mg (34%)
Niacyna (B3)	3,607 mg (24%)
Kwas pantotenowy (B5)	1,497 mg (30%)
Pirydoksyna (B6)	0,104 mg (8%)
Kwas foliowy (B9)	17 µg (4%)
Kobalamina (B12)	0,04 µg (2%)
Witamina C	2,1 mg (3%)
Witamina D	0,2 µg (1%)
Żelazo	0,5 mg (4%)
Magnez	9 mg (3%)
Fosfor	86 mg (12%)
Potas	318 mg (7%)
Sód	3 mg (0%)
Cynk	0,52 mg (5%)

Dobry przepis:

Ziemniaki zapiekane z pieczarkami i jajecznicą to danie bardzo sycące, treściwe, smaczne, a przy tym niezbyt wymagające.

Wystarczy przygotować poszczególne składniki i pozostawić zapiekankę działaniu odpowiedniej temperatury.



Składniki:

- 750 g ziemniaków
- 2 cebule
- 1 łyżka tłuszczu
- 400 g pieczarek
- 2 pomidory
- 1 łyżka masła
- 4 jajka
- 1 łyżka posiekanej natki
- kminek
- sól

**Przygotowanie krok po kroku:**

- Ziemniaki ugotować w mundurkach, obrać i pokroić w plastry. Pomidory pokroić w plastry.
- Cebulę obrać, posiekać i zeszklić na rozgrzanym tłuszczu. Do cebuli dodać grzyby, przyprawić rozgniecionym kminkiem i solą, przykryć i dusić do miękkości.
- Z jajek usmażyć na maśle rzadką jajecznicę, przyprawić ją natką.
- W żaroodpornym naczyniu ułożyć warstwę ziemniaków, grzybów i pomidorów, na wierzch wyłożyć jajecznicę.
- Naczynie wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na 30 minut.

Smacznego...

Katarzyna Ziętara