



Cena: 14,00 zł

Opis słownikowy

Kraj pochodzenia: Polska

Temperatura przechowywania: 0°C - 1°C

Opis produktu

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 i genoprotekcyjne właściwości pieczarek. Warto włączyć pieczarki do codziennej diety, a większość osób może bez przeszkód spożywać pieczarki nawet na surowo.

Pieczarki (*Agaricus bisporus*, pieczarka dwuzarodnikowa) to najczęściej uprawiane grzyby na świecie. Obecnie są bardzo popularne i łatwo dostępne, jednak jeszcze w XVI wieku biała odmiana uchodziła za rarytas i trafiała tylko na stoły najzamożniejszych. Najbardziej znane są: pieczarka biała o niewielkich rozmiarach i bardzo jasnych kapeluszach oraz brązowa pieczarka portobello, która osiąga większe rozmiary, ma dużo ciemniejszy kolor, intensywny smak i jest bardziej mięsista od tradycyjnej odmiany. Białe pieczarki najczęściej kupuje się w sklepach, do których trafiają z pieczarkarni. Mogą jednak rosnąć dziko, a nawet być uprawiane w domu. Pieczarki wykorzystuje się najczęściej jako składnik zup, sosów, farszów, zapiekanek, mieszanek warzyw smażonych na patelni, a coraz częściej też sałatek. Pieczarki portobello o dużych, płaskich, rozłożystych kapeluszach idealnie nadają się do nadziewania kaszami, warzywami i mięsem.