

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/arttykul/grzyby>

Grzyby



Las od wieków był miejscem, dzięki któremu mieszkańcy wsi mogli wzbogacić swoje codzienne pożywienie. Grzyby leśne miały szczególne znaczenie dla ludzi biednych, oprócz wartości odżywczych były również źródłem dochodu uzyskiwanego z ich sprzedaży albo w wyniku ich wymiany na inne artykuły spożywcze.

Grzyby są cenione przez konsumentów za walory smakowe oraz charakterystyczny aromat. Istnieją również pasjonaci samego ich zbierania. Bywają dodatkiem lub głównym składnikiem jesiennych zup, sosów oraz farszów. Leśne grzyby jadalne stanowią tradycyjny element kuchni polskiej. Obecnie budzą zainteresowanie naukowców ze względu na ich wartość żywieniową.

Cieężkostrawne i trujące? A może wartościowy element diety?

Grzyby są popularnym substytutem mięsa w dietach wegetariańskich i wegańskich oraz składnikiem wielu wyszukanych potraw. Jak naprawdę jest z tymi owocami lasu, które zwłaszcza na przełomie lata i jesieni kuszą nas swoim smakiem i niepowtarzalnym aromatem?



Leśne mięso

Charakterystyczną cechą grzybów jest duża zawartość wody, od 80 do 90%. Jednak ich sucha masa składa się głównie z białka. Dlatego są one nazywane „leśnym mięsem”. W skład wspomnianych białek wchodzi prawie wszystkie aminokwasy, w tym także aminokwasy egzogenne, które nie mogą być syntetyzowane przez ludzki organizm i

muszą być dostarczane wraz z pożywieniem. Wartość odżywcza grzybów zależy od gatunku, pochodzenia, a także od tego, czy ściółka, na której rosną, jest bogata w minerały. Zawarte są w nich witaminy A, C, D, PP i z grupy B, a także sole mineralne potasu, fosforu, wapnia, sodu i żelaza.

Witamina A zawarta jest w grzybach w postaci karotenu (najwięcej mają go kurki i to właśnie jemu zawdzięczają swój pomarańczowy kolor). W składzie chemicznym grzybów stwierdzono także obecność betaglukanu. Jest to substancja bioaktywna o właściwościach przeciwutleniających, przez co mogą zapobiegać powstawaniu m.in. chorób nowotworowych lub wspomagać ich leczenie. Dodatkowo betaglukany obniżają stężenie cholesterolu we frakcji LDL, zmniejszając w ten sposób ryzyko powstania chorób układu krążenia.



Nie wszystko da się zjeść

Grzyby przede wszystkim składają się z wody, dlatego są niskokaloryczne. Ale trzeba pamiętać, że są także ciężkostrawne, a to za sprawą budulca ich ściany komórkowej – chityny, wielocukru o strukturze chemicznej podobnej do celulozy, czyli błonnika. Chityna nie ulega rozpuszczaniu przez kwasy żołądkowe, dlatego grzyby najpierw długo zalegają w żołądku, a potem tylko przechodzą przez nasz układ pokarmowy. Stąd też spożywanie grzybów nie jest wskazane dla dzieci, ludzi starszych oraz cierpiących na schorzenia przewodu pokarmowego i nerek.



Świeże i szlachetne

Polskie lasy słyną z bogactwa wielu gatunków grzybów. Najbardziej cenione przez zbieraczy są borowiki szlachetne i pieprzniki jadalne (potocznie zwane kurkami). Zaś najłatwiej dostępne i najczęściej wykorzystywane w kuchni są grzyby hodowlane – pieczarki. Grzyby powinny być spożywane bezpośrednio po zebraniu, wówczas ich wartość odżywcza jest najwyższa. Przechowywanie powoduje obniżenie wartości odżywczej. Niekiedy nieprawidłowe przechowywanie grzybów jest przyczyną rozwoju

groźnych dla organizmu drobnoustrojów wytwarzających toksyny i karcynogeny.

Niechciane dodatki

Wiele badań prowadzonych w różnych częściach Europy wskazuje, że w dziko rosnących grzybach wykryto związki metali ciężkich, takich jak: kadm, rtęć i ołów. Grzyby mogą pobierać te pierwiastki z gleby i magazynować je. Istotne znaczenie w gromadzeniu metali ciężkich ma gatunek grzyba, jakość gleby, szybkość wzrostu owocnika i jego stopień dojrzałości. Ministerstwo Zdrowia radzi więc, żeby jednorazowo nie spożywać więcej niż około 250 g i nie jeść więcej niż 1-2 posiłki grzybowe w tygodniu.

1. Mirończuk-Chodakowska, I., Witkowska, A., & Zujko, M. E. (2012). Zawartość flawonoidów w jadalnych grzybach leśnych. *Bromat. Chem. Toksykol*, 3, 665-668.
2. Sas-Golak, I., Sobieralski, K., Siwulski, M., & Lisiecka, J. (2011). Skład, wartość odżywcza oraz właściwości zdrowotne grzybów pozyskiwanych ze stanowisk naturalnych. *Kosmos*, 60(3-4), 483-490.
3. Gloger, Z. Rośliny leśne i grzyby w tradycyjnym pożywieniu ludowym. *Materiały Muzeum Etnograficznego w Toruniu*, 9.
4. Piwowar, A. (2015). Zasoby leśne-baza surowcowa i znaczenie w agrobiznesie. *Journal of Agribusiness and Rural Development*, 35(1), 106-101.
5. Grzywacz, A. (2015). Gatunkowa różnorodność biologiczna grzybów terenów leśnych. *Studia i Materiały Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej*, 17(3 [44]).

Więcej podobnych artykułów na blogu [Akademia Dobrego Smaku SGGW](#)

Metryczka

Opublikował w BIP:	Dorota Sokół
Data opublikowania:	09.10.2024 08:20
Data ostatniej aktualizacji:	09.10.2024 11:16

Liczba wyświetleń:

3