

Biuletyn Informacji Publicznej Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego

Adres artykułu: <https://bip.sggw.edu.pl/artukul/do-zjedzenia-nie-tylko-truskawki-ale-i-szypulki>

Do zjedzenia nie tylko truskawki, ale i szypułki



Truskawki to nie tylko smak lata - to również prawdziwe bogactwo składników odżywczych. Choć sezon na truskawki trwa zaledwie kilka tygodni, ich właściwości zdrowotne są warte uwagi przez cały rok. Co więcej - to, co zwykle ląduje w koszu, czyli szypułki, okazuje się być równie

wartościowe.

Truskawki (*Fragaria ananassa* Duch.)

Należą do najpopularniejszych owoców jagodowych na świecie. Uprawiane są globalnie, również na szeroką skalę w Polsce, która należy do czołowych producentów tych owoców w Europie. Truskawki od lat cieszą się niesłabnącą popularnością. Ich intensywny czerwony kolor, charakterystyczny aromat oraz soczysty, słodki miąższ sprawiają, że są jednymi z najchętniej spożywanych owoców jagodowych – także wśród dzieci. Są również cennym źródłem substancji bioaktywnych, takich jak: witamina C, kwasy fenolowe, flawonoidy, antocyjany oraz związki mineralne, w tym żelazo, potas, fosfor, wapń i mangan. Pod względem zawartości żelaza i fosforu truskawki zajmują pierwsze miejsce wśród owoców jadalnych, a pod względem zawartości witaminy C ustępują tylko czarnej porzeczce.

– Obecność związków bioaktywnych w truskawkach sprawia, że przypisuje się im liczne właściwości prozdrowotne – przeciwzapalne, przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne. Wspomagają one także układ odpornościowy, zapobiegają powstawaniu zakrzepów oraz korzystnie wpływają na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Dzięki obecności związków polifenolowych – takich jak kwas chlorogenowy i elagowy, kwercetyna czy kemferol – truskawki wykazują silne działanie przeciwutleniające, polegające na neutralizowaniu wolnych rodników. Tym samym mogą spowalniać procesy starzenia organizmu, wspierać pamięć i koncentrację oraz zmniejszać ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Regularne spożywanie truskawek odgrywa istotną rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, w tym nowotworowych oraz neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera czy Parkinsona – tłumaczy doktorant Szkoły Doktorskiej SGGW Radosław Bogusz.

Truskawki dostarczają również innych cennych składników odżywczych. Zawierają błonnik pokarmowy wspierający pracę jelit, a także niewielkie ilości niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 i omega-6, obecnych w drobnych „nasionach” na powierzchni czerwonej, mięsistej części. Co więcej, obecne w nich aminokwasy mogą wspomagać metabolizm i funkcje komórkowe. To sprawia, że truskawki są nie tylko smaczną, ale i wszechstronnie korzystną częścią diety.

Ten cenny, czerwony owoc nie dla wszystkich jest powodem do radości – nie każdy może jeść truskawki.

– „Alergia na truskawki” najczęściej objawia się wysypką skórą, świądem, bólem brzucha lub nudnościami, co wynika z obecności salicylanów i histaminy w tych owocach. Tego typu reakcje organizmu po spożyciu truskawek nie są typową alergią, lecz rodzajem nietolerancji pokarmowej. Z kolei prawdziwa alergia na truskawki wiąże się z obecnością białek alergennych. Najlepiej poznanym z nich jest Fra a 1 – białko homologiczne do głównego alergenu pyłku brzozy (Bet v 1). Białko Fra a 1 może wywoływać reakcje alergiczne u osób wrażliwych, a także objawy wynikające z reaktywności krzyżowej alergenów – wyjaśnia Radosław Bogusz.

Niestety, jak większość surowców przemysłu owocowo-warzywnego, truskawki są owocami sezonowymi i cechują się ograniczoną trwałością po zbiorze. Mówiąc wprost – wymagają niemal natychmiastowego przetworzenia. Ze względu na swoje walory smakowe i wartości odżywcze stanowią cenny surowiec w przemyśle spożywczym, wykorzystywany do produkcji mrożonek, dżemów, koncentratów, soków, nektarów oraz napojów.

Ważne szypułki

Podczas, gdy zielone szypułki traktowane są jako odpad, badania wskazują, że te niedoceniane fragmenty rośliny mogą być cennym źródłem związków bioaktywnych. W ramach współpracy naukowców z SGGW (mgr inż. Radosław Bogusz, dr hab. Joanna Bryś, prof. SGGW i dr hab. Mariola Kozłowska, prof. SGGW – Instytut Nauk o Żywności oraz dr Jarosław Przybył – Instytut Nauk Ogrodniczych) z dr. hab. inż. Tomaszem Sawickim, prof. UWM (Wydział Nauki o Żywności, Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie) przeprowadzono badania obejmujące charakterystykę szypulek pod kątem ich składu chemicznego i właściwości bioaktywnych.

– Szypułki truskawek zawierają wiele cennych składników: błonnik, witaminę C, witaminę E, związki polifenolowe (takie jak kwas elagowy, kwas chlorogenowy, rutyna i katechina) oraz niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, które działają przeciwzapalnie i korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu. Obecne są w nich również luteina i beta-karoten – związki o silnym działaniu antyoksydacyjnym, odgrywające kluczową rolę w ochronie wzroku. Luteina gromadzi się w siatkówce oka, gdzie pomaga filtrować szkodliwe promieniowanie UV i niebieskie światło, natomiast beta-karoten, jako prekursor witaminy A, wspiera prawidłowe funkcjonowanie siatkówki oraz widzenie o zmierzchu – mówi Radosław Bogusz.

Krok w stronę zero waste

W dobie rosnącej świadomości ekologicznej i rosnących cen żywności, wykorzystywanie całych surowców – łącznie z częściami tradycyjnie uznawanymi za

„odpady” – staje się coraz ważniejsze. Szypułki truskawek idealnie wpisują się w ten trend.

– Szypułki można dodawać do smoothie, koktajli czy przygotowując pesto, ale także suszyć i wykorzystywać do naparów lub łączyć z innymi ziołami w kuchni. W przyszłości widzę również ich szersze zastosowanie w branży spożywczej – jako ekstrakty lub pojedyncze składniki wyodrębniane z tej niedocenianej części rośliny. To pokazuje, że nawet to, co do tej pory traktowaliśmy jako „odpad”, może mieć ogromny potencjał – zarówno w codziennej diecie, jak i w nowych produktach spożywczych – podsumowuje Radosław Bogusz.

Warto zatem spojrzeć na truskawki nie tylko jako owoc deserowy, ale także jako roślinę o ogromnym, niewykorzystanym potencjale.

Metryczka

Opublikował w BIP:	Dorota Sokół
Data opublikowania:	27.05.2025 16:51
Data ostatniej aktualizacji:	28.05.2025 12:51
Liczba wyświetleń:	5