

---

# Pieczarki

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3184 razy.

Pieczarki należą do rodziny bedłkowatych. W stanie dzikim spotyka się je często w Ameryce Północnej i Europie, w tym również w Polsce. Pieczarek hoduje się najwięcej. O wiele mniejsza jest produkcja boczników, twardziaków i trufli. Być może dlatego, że hodowla pieczarek jest najłatwiejsza, niż pozostałych gatunków grzybów. Niektórzy uważają, że pieczarki hodowano już w średniowieczu. Inni uważają - co jest bardziej prawdopodobne - że uprawa pieczarek zapoczątkowana została we Francji na początku XVII w., w Polsce natomiast - pod koniec XVIII w. Od lat największymi producentami pieczarek są Stany Zjednoczone, Francja i Holandia. W Polsce roczna produkcja jest prawie trzy razy mniejsza niż na zachodzie Europy. Mniejsze też, niż w innych krajach jest u nas spożycie pieczarek. Przeciętny Polak zjada ich w ciągu roku około kilograma. Przeciętny Francuz, Belg lub Anglik zjada pieczarek ponad dwa kilogramy. Pieczarki zawierają około 3 proc. białka i tyleż węglowodanów, około 0,9 proc. błonnika, dużo potasu i fosforu. Pieczarki zawierają ponadto trochę wapnia, żelaza, miedzi, fluoru i jodu, pewne ilości witaminy E i C oraz witamin z grupy B. Pieczarek nie należy długo moczyć, ponieważ łatwo chłoną wodę. Pieczarki należy smażyć krótko /5-7 minut/ na gorącym tłuszczu /duże kroić na mniejsze kawałki/, aby zapobiec wypływowaniu tłuszczu. Pieczarki soli się po usmażeniu, posolone wcześniej twardnieją. Grube i duże kapelusze powinno się obierać ze skórki - jest ona ciężko strawna, podobnie jak trzony. Pieczarki przeznaczone na surówkę lub sałatkę należy poszatkować i natychmiast skropić sokiem z cytryny, aby nie ściemniały.

Pieczarki hodowano już w średniowieczu. Od tego czasu pozycja kulinarna pieczarki umocniła się na dobre. Słynny Brillat-Savarin umieszcza pieczarkę "księcia grzybów", na drugim miejscu w hierarchii grzybowej arystokracji, tuż po trufli. Najsmaczniejsze są pieczarki młode, o zamkniętych jeszcze kapeluszach, białe, o jędrnym miąższu. Jak wszystkie grzyby jadalne zawierają bardzo dużo białka, sporo witamin /B, B2, PP i D/ oraz cenne dla organizmu związki mineralne. Dzięki znacznej zawartości białka mogą nie bez powodzenia chociaż w stopniu ograniczonym, konkurować z mięsem. Brak tłuszczów i cukrów w pieczarkach sprawia, że cenią je nie tylko smakosze, lecz i... diabetycy. Duża zawartość błonnika, zwłaszcza w ogonkach, powoduje, że choć należą do potraw lekkostrawnych, skutecznie przeciwdziałają obstrukcji. Nie powinno się przesadzać z jedzeniem pieczarek. Rozsądna porcja pieczarek nie powinna przekraczać 20 dag na osobę.