

Питание с пользой

# Шампиньон значит «гриб»

Как разнообразить постное меню и сделать его сытным?

**Идёт Великий пост. Те, кто придерживается церковных канонов, исключают из рациона продукты животного происхождения. Но во время предвесеннего авитаминоза особенно важно составить сбалансированное меню. Замечательно, если оно будет включать в себя грибы – источник энергии и полезных веществ.**

Триста лет тому назад...

Наши предки сами заготавливали грибы на зиму – солили, мариновали, сушили. Причём заядлыми грибниками были не только сельские жители, но и горожане. Сегодня опять, маслята, рыжики и их лесные собратья доступны не только фанатам грибной охоты – в супермаркетах большой выбор грибных консерваций. И, что особенно радует, есть возможность круглый год покупать свежие и мороженые грибочки – наиболее распространены искусственно выращиваемые шампиньоны и вешенки.

Для начала – небольшая историческая справка. Выращивать шампиньоны научились первыми французы, причём больше 300 лет назад! В начале XVIII века шампиньоны начали искусственно выращивать в бывших каменоломнях на окраинах Парижа, в итоге за столицей Франции закрепилась слава центра европейского грибоводства. Вешенки же начали культивировать всего три десятилетия назад, тоже в Европе, но из-за того, что выращивать легко и просто, они быстро догнали шампиньоны по популярности.

Европейцы считают, что есть искусственно выращенные грибы не только безопасно, но и вообще – только их и можно допускать на стол. Культивируемые грибы проходят экологический контроль, не вбирают в себя вредные вещества

из окружающей среды (радионуклиды, пестициды, тяжелые металлы и др.), как растущие в естественной среде. Эти доводы не лишены оснований.

Кстати, знаете ли вы, что слово шампиньон в переводе с французского языка значит просто «гриб». Украинское название гриба – «печериця», белорусское – «пячурца», польское – «pieczarka», болгарское – «печурка».

Грибные фермы

Шампиньоны и вешенки, продающиеся в магазинах, выращивают на так называемых грибных фермах в специальных условиях. В качестве «производственных» площадок используют теплицы и подвалы, помещения, в которых поддерживается постоянная температура. В них грибы прекрасно растут на специально подготовленном субстрате – это растительные остатки, из которых они усваивают лигнин и целлюлозу. Таким образом, становится понятно: вопрос пользы и вреда таких грибов в первую очередь определяется качеством помещений и субстрата, на котором они растут. При этом грибам совсем не нужна какая-то дополнительная подкормка химическими удобрениями – всё, что им нужно для нормального роста и развития, в субстрате уже имеется. На некачественном субстрате шампиньоны и вешенки просто не будут хорошо расти, появятся болезни, вредители, и в итоге такие грибы просто не попадут на прилавки магазинов. Ведь покупатели выбирают только хорошие грибы – они ровненькие, красивые, аккуратные.

Эксперты уверяют, что шампиньоны и вешенки можно есть даже в сыром виде, настолько они безопасны. А беременным женщинам и кормящим мамам медики рекомендуют исключительно выращенные искусственно грибы –

Шампиньоны за счёт низкой калорийности, высокой энергетической ценности и легкоусвояемости являются диетическим продуктом

тоже во имя безопасности. Культивируемые вешенки и шампиньоны обладают теми же свойствами, что и выросшие в естественных условиях. В чём же может состоять их вред? Не следует забывать, что любимыми грибами нельзя злоупотреблять, так как это тяжёлая пища. Грибы долго перевариваются, при болезнях желудочно-кишечного тракта могут вызывать расстройства пищеварения – вздутие, тяжесть, метеоризм. Если же противопоказаний нет – достаточно соблюдать умеренность.

Витаминно и низкокалорийно

Шампиньоны по праву считаются самыми популярными и любимыми грибами не только в России, но и в мире. Рецептов с шампиньонами можно насчитать сотни: украинские крученики, французские жульен и крем-суп, итальянские пицца и паста с соусом, сочные салаты с зеленью и овощами, пироги и даже фаршированный гусь! Кроме замечательных гастрономических качеств, шампиньоны также обладают многими полезными и лечебными свойствами.

Беспокоиться о том, сколько же калорий в сырых шампиньонах, не стоит. Калорийность шампиньонов низкая – 27 ккал на 100 г сырья. Шампиньоны имеют высокую пищевую ценность: белки – 4,3 грамма, жиры – 1 грамм, углеводы – 0,1 грамма, пищевые волокна – 2,6 грамма, вода – 91 грамм. Опытные грибники знают, что съедобные грибы принято разделять на четыре категории пищевой ценности.

К первой категории относят самые вкусные виды, имеющие

ценный состав белков, витаминов и минералов – белые грибы, рыжики, грузди. Шампиньон обыкновенный относится ко второй категории, представители которой обладают меньшим запасом питательных и полезных веществ. Шампиньоны содержат витамины – А, бета-каротин, группы В, С, Е, РР, ниацин; макроэлементы – калий, кальций, магний, натрий, фосфор, хлор; микроэлементы – железо, йод, кобальт, молибден, рубидий, фтор, хром, цинк; жирные кислоты.

Для будущих мам

Неоспоримая польза шампиньонов для женщин заключается в наличии в продукте фолиевой кислоты (витамин В9). Этот витамин участвует во многих процессах организма: в выработке эритроцитов и деятельности сердечно-сосудистой системы, в работе пищеварительной системы и обмене веществ, в функционировании иммунной и нервной систем. Но главную свою роль витамин играет в репродуктивной деятельности женского организма: он незаменим в период беременности. Фолиевая кислота принимает участие в формировании плаценты и необходима для здорового развития плода. Также для создания клеток и тканей плода необходимы аминокислоты, которые содержатся в грибах.

Шампиньоны содержат много белка и антиоксидантов, быстро перевариваются, не перегружают пищеварительные органы будущей мамы. Витамины и минералы, содержащиеся в шампиньонах, также важны для здоровья матери и ребёнка. Витамин В2 положительно влияет на деятельность нервной системы и слизистых оболочек. Ви-

тамин D, ответственный за формирование костей, предупреждает остеопороз. Калий полезен для сердечно-сосудистой системы: укрепляет мышцу сердца, нормализует артериальное давление и ритм сердца, улучшает кровоснабжение мозга. Натрий поддерживает работу всех систем организма. Фосфор нормализует обмен веществ, успокаивает нервную систему и снимает усталость, тонизирует организм в целом. Употребление жирной кислоты омега-6 – это профилактика атеросклероза и воспалительных процессов. Знаете ли вы, что в шампиньонах находится больше витаминов группы В, чем в свежих овощах, а низкое содержание углеводов и жиров делает их полезными для диабетиков?

Худеющим, спортсменам, интеллектуалам

Шампиньоны за счёт низкой калорийности, высокой энергетической ценности и легкоусвояемости являются диетическим продуктом. Благодаря высокому содержанию белка и полезных веществ в шампиньонах, блюда из них насыщают организм энергией, но не провоцируют жировые отложения, а большое количество растительных волокон хорошо утоляет голод и улучшает обмен веществ. Высокий процент легко усваиваемого белка способствует потере жира и укреплению мышечной массы, а значит, полезны шампиньоны и для мужчин, занимающихся спортом.

Шампиньоны рекомендуется включить в рацион людям, занимающимся интенсивным умственным трудом, для улучшения памяти и концентрации внимания.

Шампиньоны используют в приготовлении диетических блюд. Их варят, жарят, запекают, готовят на гриле, маринуют. Они могут быть гарниром для мяса и рыбы, входить в состав закусок и овощных блюд. Шампиньоны хорошо совместимы с овощами, крупами, зеленью, маслом, сметаной и салом, средне совместимы с мясом и сыром и не сочетаются с молоком, творогом, фруктами, орехами и сахаром.

Вегетарианцам и людям, соблюдающим пост, грибы помогают восполнить недостаток белка. А значит, если вы ещё не включили шампиньоны, вешенки и другие грибы в рацион, сейчас самое время это сделать.

Советы

## Природный энергетик

**Хотите взбодриться? Пейте зелёный чай! Чашка хорошего зелёного чая стимулирует работоспособность дольше, чем чашка кофе. В зелёном чае также содержится кофеин, но воздействует на организм он более мягко.**

При заваривании чая относительно быстро и почти полностью выделяется из чайных листьев. После чаепития концентрация кофеина в крови увеличивается и не отличается от концентрации после выпитого кофе. Но, в отличие от кофейного кофеина, чайный действует медленнее и дольше. Кофеин чая влияет на центральную нервную систему, в то время как кофейный кофеин воздействует главным образом на сосуды и сердце. Таким образом, чай стимулирует, но не нервнует. Разное возбуждающее действие кофеина в кофе и чае связано с различием сопутствующих веществ: в чае это дубильные вещества листьев,

а в кофе – вещества, образующиеся в результате поджаривания зерен. В процентном же отношении чай содержит больше кофеина, чем кофе, хотя из одного фунта чая можно приготовить значительно больше чашек напитка, нежели из одного фунта кофе. Таким образом, в среднем в одной чашке чая содержится 0,053 грамма кофеина, а в одной чашке кофе – в два раза больше – 0,1 грамма.

Зелёный чай отлично помогает в тех случаях, когда вам действительно необходима помощь «энергетика». Воздействие чая, повышающее работоспособность, доказано научно. Тем не менее, зелёный чай нельзя ежедневно поглощать литрами. Выбирайте чай хорошего качества и выпивайте не более одной-двух чашек через некоторое время после еды. И помните: как и кофе,

зелёный чай обезвоживает, поэтому после него не забывайте пить простую воду.

Выпивайте не более одной-двух чашек через некоторое время после еды



Рецепты

### Салаты со свежими грибами

**Специалисты уверяют: искусственно выращенные грибы безопасно есть, даже не подвергая их тепловой обработке, настолько жёсткий контроль они проходят. Так, вкусные и полезные низкокалорийные салаты можно готовить из сырых шампиньонов.**

С пекинской капустой

Почистить и нарезать 200 граммов свежих шампиньонов. Залить грибы смесью из соевого соуса, оливкового масла, лимонного сока (по две столовые ложки), двух измельчённых долек чеснока, соли, перца и сахара, оставить мариноваться на несколько часов. Позже добавить тонко нашинкованную капусту и посыпать перед подачей измельчённым репчатым луком и зеленью, в составе которой могут быть зелёный лук, петрушка, укроп, кинза.

С пармезаном и рукколой

Почистить и нарезать 300 граммов сырых шампиньонов, полить их лимонным соком во избежание окисления. Приготовить соус из оливкового масла, мёда, лимонного сока, чеснока, соуса чили, соли и перца. Листья рукколы помыть и высушить, пармезан натереть на крупной терке. Выложить на тарелку рукколу, грибы, помидоры черри (надрезанные и немного придавленные), полить заправкой, посыпать зеленым луком и пармезаном. Можно заменить рукколу листьями салата, добавить тонко нарезанную ветчину и яйцо.