

چه نوع قارچی انتخاب کنیم؟



این روزها وقتی برای خرید قارچ به فروشگاه یا مغازه‌های بزرگ مراجعه می‌کنیم، قارچ‌های سفید دکمه‌ای شکل با کلاهک باز یا بسته یا قارچ‌های صدفی در اندازه‌های مختلف توجهمان را جلب می‌کنند.

جام جم آنلاین: این روزها وقتی برای خرید قارچ به فروشگاه یا مغازه‌های بزرگ مراجعه می‌کنیم، قارچ‌های سفید دکمه‌ای شکل با کلاهک باز یا بسته یا قارچ‌های صدفی در اندازه‌های مختلف توجهمان را جلب می‌کنند.

این قارچ‌ها اغلب در بسته‌بندی‌های بهداشتی عرضه می‌شوند، ولی گاهی در برخی اماکن توزیع فله‌ای آن را هم شاهد هستیم، اما پرسش اینجاست سایز و شکل کلاهک قارچ تا چه میزان در کیفیت آن تاثیرگذار است؟ آیا قارچ‌های سفید در مقایسه با قارچ‌های صدفی از نظر ارزش تغذیه‌ای برتری دارند؟

قارچ‌ها انواع مختلفی دارند؛ قارچ سفید، قهوه‌ای، صدفی، شیتاکی و... از جمله قارچ‌هایی هستند که از نظر رنگ، سایز، طعم و شکل با یکدیگر متفاوتند. در ایران قارچ سفید بیشترین تولید را دارد و از آن در انواع غذاهای حاضری و خانگی استفاده می‌شود. این قارچ در صنعت به صورت پرورشی و بهداشتی تولید و عرضه می‌شود.

انواع قارچ سفید

قارچ سفید طی رویش به انواع قارچ دکمه‌ای، قارچ با کلاهک بسته و قارچ با کلاهک باز تقسیم می‌شود. قارچ دکمه‌ای در مرحله اول از رشد قارچ سفید چیده می‌شود و شکلی گرد، رنگی روشن، بافتی محکم و اندازه‌ای کوچک دارد. اگر در این مرحله هم قارچ چیده نشود، اندازه آن بعد از 24 ساعت، 2 برابر شده و تبدیل به قارچ با کلاهک بسته می‌شود. این قارچ شبیه قارچ دکمه‌ای ولی اندازه آن کمی بزرگتر است. اگر در این مرحله هم قارچ چیده نشود در مرحله بعد قارچ با کلاهک باز به دست می‌آید. کلاهک این قارچ به شکل فنجانی است و شکاف‌ها و تیغه‌های زیر آن به چشم می‌خورد. به طور معمول 3 تا 5 روز طول می‌کشد تا قارچ دکمه‌ای کوچک به قارچ درشت با کلاهک باز تبدیل شود.

هر چه قارچ بزرگتر و رسیده‌تر شود، به همان میزان طعم و مزه آن بهتر می‌شود؛ ولی این قارچ به دلیل رسیدگی زیاد، ماندگاری کمتری داشته و مستعد فساد است و اگر بلافاصله بعد از خرید مصرف نشوند از ارزش تغذیه‌ای آن به مقدار زیاد کاسته می‌شود. برای اساس قارچ دکمه‌ای متوسط با کلاهک بسته یعنی قارچی که شکاف و تیغه‌های زیر آن قابل مشاهده نباشد، مطلوب‌ترین و باکیفیت‌ترین نوع قارچ سفید محسوب می‌شود.

قارچ‌های تغییررنگ داده را نخرید

هنگام خرید قارچ توجه کنید کلاهک آن سالم بوده و صدمه نخورده باشد. بدانید که قارچ ترکیبی یکپارچه است و اگر پایه آن کنده یا جدا شود، زود خراب خواهد شد.

در مورد دانه‌های ریز سیاه‌رنگی که گاهی روی قارچ‌های پرورشی دیده می‌شود نیز باید گفت این دانه‌ها خاک پوششی استریل بستر قارچ هستند که کاملاً پاستوریزه بوده و هیچ ضرری برای سلامت انسان‌ها ندارند. برای جداکردن این ذرات پیش از مصرف، قارچ را درون آبکش بریزید و به مدت 2 دقیقه زیر آب سرد بشویید. توجه داشته باشید که بر اثر خیس کردن قارچ در آب، ویتامین‌های محلول در آب آن خارج و محصول آب زیادی را به خود جذب خواهد کرد.

ضربه، فشار، آسیب فیزیکی و ماندگاری زیاد منجر به فعال شدن آنزیم‌های مخرب و شروع واکنش‌های نامطلوب شیمیایی در قارچ شده و باعث تیره و قهوه‌ای شدن و همچنین کاهش ارزش غذایی و در نهایت فساد محصول می‌شود.

نکته دیگر قارچ‌های صدفی هستند. این قارچ‌ها به دلیل آن که شبیه به صدف دریایی هستند به این نام مشهور شده‌اند و در مقایسه با قارچ‌های سفید، بافتی نرم و لطیف داشته و به پخت بسیار کمی نیاز دارند و از نظر ارزش غذایی با قارچ‌های سفید تفاوت چندانی ندارند.

ارزش تغذیه‌ای انواع قارچ‌ها

با وجود آن که قارچ‌ها از بقایای گیاهی تغذیه می‌کنند، ولی سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، پتاسیم، کروم، آهن و منگنز بوده و فاقد سدیم، کلسترول و چربی هستند و کالری بسیار کمی دارند به طوری که در هر 100 گرم آن تنها 30 کالری انرژی نهفته است. پروتئین قارچ به دلیل اهمیت بالای اسیدهای آمینه برتری بیشتری نسبت به پروتئین سبزیجات داشته و بعد از لوبیا، نخود و عدس در صدر سبزیجات قرار دارد. پتاسیم برخی قارچ‌ها حتی از یک عدد موز یا یک لیوان آب پرتقال نیز بیشتر است و اگر به طور مرتب مصرف شود، باعث کاهش فشار خون، دفع مواد زاید و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود. کروم آن در کنترل طبیعی بیماری دیابت موثر است و مهم‌تر آن که قارچ منبع سرشاری از ویتامین‌های B کمپلکس بوده و مصرف آن خصوصا در فصول گرم سال به حد چشمگیری خستگی، بی‌حالی، بی‌حوصلگی و رخوت را رفع و به کسب انرژی و نشاط کمک می‌کند. همچنین مصرف 2 تا 3 عدد قارچ خام یا پخته در وعده صبحانه به همراه مقداری جوانه گندم می‌تواند انرژی مثبت و تحمل بالایی را طی روز در افراد مبتلا به افسردگی ایجاد نماید. در ضمن قارچ به دلیل عاری بودن از فیتات‌ها می‌تواند به سرعت آهن خود را به بدن شما انتقال دهد و به همراه اسید فولیک و مس از کم‌خونی پیشگیری کند. ویتامین D آن نیز اثر شگفت‌انگیزی در جذب و انتقال کلسیم به استخوان‌ها داشته و می‌تواند از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند.

توصیه‌ها

آب‌پز کردن قارچ باعث از بین رفتن ویتامین‌های محلول در آب نظیر ویتامین‌های گروه B و C آن می‌شود. هر قدر زمان پخت کوتاه‌تر باشد، قارچ از بافت نازک‌تر و ظریف‌تری برخوردار خواهد بود، پخت طولانی باعث تراکم و سفتی بیشتر قارچ می‌شود.

سرخ کردن قارچ در روغن زیاد، آن را ثقیل، دیرهضم و پرکالری می‌کند. اگر قارچ هنگام سرخ کردن خیس باشد آب زیادی از خود پس می‌دهد و به جای برشته شدن با بخار می‌پزد. مهم‌ترین راه برای جلوگیری از تغییر رنگ قارچ طی زمان نگهداری، آن است که آنها را بلافاصله پس از خرید در پاکت‌های کاغذی مخصوص میوه در دمای 2 تا 3 درجه سانتی‌گراد یخچال نگهداری کنید. این قارچ‌ها حداکثر تا یک هفته قابلیت مصرف دارند.

فاخره بهبهانی

جام جم