

افزودن قارچ به وعده‌های غذایی



قارچ‌ها افزودنی‌هایی عالی برای تهیه غذا هستند؛ آن‌ها خوش‌مزه، سالم و متنوع هستند. قارچ‌ها طعم پنجم «اومامی» (طعمی شبیه به گوشت) را ایجاد می‌کنند و می‌توانند به عنوان یک ماده مغذی و با قیمت مناسب برای تهیه غذای اصلی به کار روند.

همشهری آنلاین: قارچ‌ها افزودنی‌هایی عالی برای تهیه غذا هستند؛ آن‌ها خوش‌مزه، سالم و متنوع هستند. قارچ‌ها طعم پنجم «اومامی» (طعمی شبیه به گوشت) را ایجاد می‌کنند و می‌توانند به عنوان یک ماده مغذی و با قیمت مناسب برای تهیه غذای اصلی به کار روند.

قارچ‌ها مملو از کالری و غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. یک فنجان قارچ خام خرد شده حاوی حدود 20 کالری است. قارچ‌ها می‌توانند منبع خوب پتاسیم هم باشند و بسته به انواعشان منبع غنی سلنیم و مس هم هستند.

قارچ‌ها حاوی مقادیر زیادی از سه ویتامین گروه B هستند: ریوفلاوین، نیاسین و اسید پانتوتیک. این ویتامین‌های گروه B به بدن کمک می‌کنند تا از چربی، پروتئین و کربوهیدرات‌های موجود در غذاها انرژی به دست آورد. همچنین قارچ‌ها اگر پیش یا پس از برداشت در معرض نور ماورای بنفش قرار گیرند، به منبع خوبی از ویتامین D بدل می‌شوند.

برای افزودن قارچ‌ها به غذاهای روزانه‌تان می‌توانید از این شیوه‌ها استفاده کنید:

- قارچ‌ها را کباب یا در مدت کوتاهی در روغن داغ برشته کنید، بعد آن‌ها را به یک پاستای ساخته‌شده از غلات سبوس‌دار و سس مطلوبتان بیفزایید.

- قارچ‌ها به همراه سبزی‌ها دیگر در یک نان تهیه‌شده با غلات سبوس‌دار بیچید و بخورید.

- گوجه، کدو، فلفل و قارچ را سیخ کنید و به آرامی کبابشان کنید.

- قارچ‌ها را به املت یا به بالای پیتزا اضافه کنید.

- با قارچ‌های خشک‌شده سوپ بپزید.