

Czy wiesz co jesz?

Truskawki pełne smaku

Truskawki idealnie nadają się do deserów, ciast, zup owocowych. Można też wytwarzać z nich dżemy, kompoty i mrożonki. Najlepiej jednak jeść je na surowo i bez żadnych dodatków (cukru, bitej śmietany, śmietany z cukrem itp.) wtedy w pełni wykorzystamy ich walory smakowe, zapachowe i właściwości zdrowotne, zachowując przy tym nienaganną figurę

Najlepiej jeść owoce, które zostały zebrane po kilku suchych, słonecznych, niezbyt upalnych dniach. Truskawki zebrane po deszczu są wodniste i szybciej się psują; upał powoduje, że tracą jędrność.

Truskawki nie lubią moczenia i przechowywania. Najlepiej myć je pod bieżącą wodą bez odrywania szypułek i najlepiej zjeść, zamrozić lub przetworzyć od razu po opłukaniu, ponieważ szybko się psują.

Kupujemy truskawki

Jeżeli nie uprawiamy sami truskawek, to nie powód, aby ich nie jeść. Pomyślmy o ich kupnie.

Najlepiej jednak kupować krajowe owoce i nie chodzi tu o lokalny patriotyzm kulinarny. Polskie truskawki są najświeższe. Ich droga z pola na stragan jest znacznie krótsza niż truskawek z zagranicy (Grecji, Hiszpanii, Turcji), które muszą znieść trudy wielokilometrowego transportu w wątpliwych nieraz warunkach. Zagraniczne truskawki znajdziemy w marketach w skrzynkach i w plastikowych pojemnikach.

Polskie owoce sprzedawane są w tradycyjnych łubiankach. Truskawki są bardzo delikatne i źle znoszą transport w foliowej torbie: zgniatają i zaparzają się, tracą smak, puszczają sok, mogą pokryć się pleśnią, dlatego zawsze kupujmy je w plecionych koszykach. Jeśli to nie jest konieczne, najlepiej ich nie przesypywać. Można skorzystać z uprzejmości sprzedających i oddać łubiankę przy okazji lub po prostu wymienić pusty koszyk na pełny przy najbliższej okazji.

Kupując truskawki, warto zwrócić uwagę na ich kształt i kolor. Najlepsze owoce są dojrzałe, dorodne, równomiernie ubarwione, połyskujące w słońcu i intensywnie pachnące. Truskawki o nieregularnym kształcie i wybrzusze-



niach też są dobre – ich wygląd to jedynie efekt błędów przy zapylaniu.

Należy zwrócić uwagę na przebarwienia i wgniecenia. Błady lub zielony odcień świadczy o tym, że truskawka nie leżała odpowiednio długo na słońcu (może być niedojrzała i kwaśna). Obicia natomiast są miejscami, w których może pojawić się pleśń.

Dla zdrowia i urody

Truskawki mają szereg właściwości odżywczych i leczniczych. Chronią przed cukrzycą i chorobami serca. Mają działanie moczopędne i żółciopędne, stymulują pracę wątroby i woreczka żółciowego. Działają dobroczynnie na serce, obniżają poziom cholesterolu i ciśnienie tętnicze, utrudniają wchłanianie tłuszczu i zapobiegają podnoszeniu się poziomu cukru we krwi. Jedzenie tych owoców poprawia zdolności antyoksydacyjne (przeciwutleniające) krwi, czyli wspierające naturalne mechanizmy obronne komórek człowieka. Mają właściwości antywirusowe: są pomocne w zwalczaniu wirusa *Herpes* powodującego półpaśca i opryszczkę. Poleca się

je też cierpiącym na schorzenia nerek, wątroby oraz reumatykom. Są wskazane dla osób z nadwagą i otyłością. Zawarte w owocach pektyny pobudzają pracę jelit, a kwasy organiczne regulują trawienie i przyspieszają przemianę materii. Zjadane korzystnie wpływają na włosy, a nałożone w formie maseczki wygładzają i nawilżają cerę.

Uwaga!

Truskawki mogą wywoływać reakcje alergiczne (w postaci pokrzywki) lub powodować problemy żołądkowe, dlatego nie należy ich podawać niemowlętom i małym dzieciom. Świeże truskawki, z pewnego źródła, można zaproponować zdrowemu maluchowi najwcześniej po ukończeniu 10. miesiąca życia, natomiast dzieciom z alergią pokarmową dopiero po pierwszym roku, najlepiej w niewielkich ilościach, maksymalnie 2-3 sztuki.

Wartości odżywcze

Ze względu na wysoką zawartość wody (80%) truskawki są niskokaloryczne (100 g = 28 kcal), można je zatem jeść niemal bezkarnie. Cukier zawarty w truskawkach to fruktoza, która ma niski indeks glikemiczny (wynoszący 40) i jest metabolizowana bez udziału insuliny. W umiarkowanych ilościach mogą je więc jeść także cukrzycy. Zawierają dużo witaminy C (100 g pokrywa jej dzienne zapotrzebowanie) i flawonoidów. Jest w nich sporo witamin z grupy B, a także niewielkie ilości witaminy A i E. Obecne są mikroelementy chroniące przed anemią (żelazo), wzmacniające kości i zęby (wapń i fosfor), kojące nerwy (magnez) i niezbędny dla przyszłych mam kwas foliowy. Zawierają również potas, sód i cynk.

Emilia Stańczuk
stażysta specjalista ds. żywności
i żywienia