

NUTRICIÓ

CONSELLS DE TARDOR

ELS BOLETS

ELS BOLETS SÓN UN TRESOR NUTRICIONAL DELS NOSTRES BOSCOS!

Tenen fibra, redueixen el colesterol i milloren el funcionament immunitari.

Així que es podrien considerar uns aliments funcionals, perquè tenen unes funcions addicionals, que representen un afegit en a la salut dels humans.



Els bolets contenen gran quantitat de l'aminoàcid ergotioneïna, una molècula molt poc habitual entre els aliments i que té una poderosa acció protectora de les cèl·lules (antioxidant). Aquesta substància no la podem sintetitzar nosaltres; per tant, l'hem d'obtenir amb la dieta!

COM ELS HEM DE CUINAR I COMBINAR?

Ja que no els podem consumir crus, a la cuina catalana hi ha moltes receptes de bolets:

Ideal a l'hora de menjar-los, com a guarnició d'amanides, de plats de pasta o de llegums, són ideals. "En lloc de carn, es pot optar per acompanyar els plats amb bolets".

No aporten la mateixa quantitat de proteïna que la carn; la dels bolets és més baixa, és clar, però la unió de llegums amb bolets i amanides o pasta amb bolets és molt rica des del punt de vista nutricional.

Si no volem augmentar l'energia que ens aporten els bolets, no els hem de fregir ni fer amb cassoles; és més recomanable cuinar-los a la planxa, al forn, bullits o al vapor.