

Truskawkowy zawrót głowy

Któż nie lubi truskawek! Czerwiec od zawsze kojarzony jest z truskawkami. Wszędzie widać sprzedających te owoce, a charakterystyczne koszyki pełne truskawek widoczne są z daleka. Jeszcze 300 lat temu nikt nie słyszał o truskawkach, a w postaci jaką znamy dzisiaj truskawki nie rosły nigdzie na świecie. Owszem, w lasach można było spotkać dzikie, małe owoce przypominające truskawki. Przełom nastąpił gdy do Europy w XVII i XVIII trafiły nowe gatunki roślin : poziomka wirginijska z Ameryki Północnej i poziomka chilijska z Ameryki Południowej. Rośliny były przywożone jako ciekawostki botaniczne początkowo w ogrodach arystokracji. Mówi się, że w XVIII w. we Francji posadzono przypadkowo obok siebie wyżej wymienione poziomki, które uległy skrzyżowaniu. Nie był to zamierzony pomysł ale przypadek. W efekcie powstały większe owoce, smaczniejsze i aromatyczne. Początkowo truskawki ze względu na ich rzadkość i cenę trafiały na stoły tylko najbogatszych. Dopiero w XIX w. rozpoczęła się produkcja truskawek na masową skalę, a w wyniku eksperymentów z krzyżówkami powstały owoce jakie znamy dzisiaj. Truskawki są owocami, które są najchętniej uprawiane na świecie. Rosną w Europie, w Japonii w Stanach Zjednoczonych, a nawet w szklarniach na Bliskim Wschodzie. Z punktu widzenia botaniki truskawka nie jest owocem. To co najbardziej lubimy i jemy to rozrośnięte dno kwiatowe, a właściwymi owocami są maleńkie pestki na powierzchni owocu. Truskawki nie są też jagodami chociaż zaliczamy je do owoców jagodowych. Prawdziwe owoce jagodowe jak np., borówka, porzeczka ukrywają nasiona wewnątrz owocu, a truskawka to jagoda pozorna (rzekoma), która nasiona ma na wierzchu. Truskawka należy do rodziny różowatych, a więc jest spokrewniona z różami. Ponadto owoce truskawki mają różne odcienie od białych do ciemnych, karminowych. Wspomnę też o różnych kształtach owoców ale co ciekawe zapach truskawek tworzy ponad 300 związków chemicznych. Stąd ten niesamowity zapach. Tak więc truskawka jest bardzo ciekawym owocem.

Ponadto truskawki zawierają witaminy, składniki mineralne, błonnik oraz substancje biologicznie aktywne. Są niskokaloryczne, w 100 g (szklanka truskawek waży około 150 g) znajduje się około 32 kcal. Zawartość białka w analogicznej ilości wynosi 0,67 g, węglowodanów 7,68 g, natomiast tłuszczu 0,3 g. Składniki mineralne, jakie występują w truskawkach, to między innymi potas (153 mg w 100 g), wapń (16 mg w 100 g), fosfor (24 mg w 100 g), magnez (13 mg w 100 g), mangan (0,386 mg w 100 g). Owoce te zawierają błonnik pokarmowy w ilości około 2 g w 100 g. Do witamin, których udział w owocach truskawki jest największy, należy zaliczyć witaminę C (aż 58,8 mg w 100 g, dla porównania w analogicznej ilości cytryny występuje 53 mg), witaminę K, a także foliany. Indeks glikemiczny truskawek jest niski i wynosi 40.

Mówi się, że truskawki są doskonałym owocem dla zakochanych par. Swoim kolorem, no i oczywiście kształtem, przypominają serce. Jak widzicie truskawka dobra na wszystko bo ma coś dla zdrowia i dla serca i może tym smakiem i wyglądem przyprawić o zawrót głowy. Chociaż sezon na truskawki trwa stosunkowo krótko, to możemy zadowalać się różnymi przetworami z tych owoców przez cały rok. Ale póki co cieszymy się świeżymi, zdrowymi i smacznymi owocami.

Joanna Przeworska-Erazmus

Źródło:

A. Banaś, A. Korus, „Wartości odżywcze i wykorzystanie w żywieniu owoców truskawki i wiśni” 2016,
N. Bieszczad, P. Gąsior, A. Rogoza „Jedz truskawki – będziesz zdrowszy” 2017.