KUCHNIA PRZYSZŁOŚCI

GRZYBY EGZOTYCZNE

POZNAJ ŻYWIENIOWE TRENDY PRZYSZŁOŚCI

Czy zdajesz sobie sprawę, że już za kilkadziesiąt lat znacznie zwiększy się zapotrzebowanie ludzkości na żywność? Eksperci zgadzają się co do faktu, że jednym z największych wyzwań przyszłości, będzie wyprodukowanie odpowiedniej ilości mięsa, które jest źródłem cennego białka i żelaza. Stanie się ono produktem ekskluzywnym, a wołowina może się okazać "kawiorem przyszłości". Wszystko dlatego, że zaludnienie nieustannie wzrasta.

Hamburger shiitake

HAMBURGER Z LABORATORIUM

Naukowcy przez cały czas szukają najlepszych rozwiązań tego problemu. Jednym z nich może okazać się produkowanie mięsa w laboratoriach, co z powodzeniem, choć na małą skalę, odbywa się już dzisiaj.

OWADY W MENU

Zdaniem ekspertów włączenie do diety owadów, może przyczynić się do rozwiązania problemu głodu na świecie, zmniejszyć zanieczyszczenie środowiska i stworzyć alternatywę dla mięsa, którego już niedługo zacznie brakować. Insekty są tanie, pożywne i niezwykle łatwe w hodowli.

OWOCE MORZA

Skutecznym rozwiązaniem będzie wykorzystanie potencjału oceanów. W związku ze spadającą populacją ryb, krewetek i krabów naukowcy koncentrują się na algach morskich. Są one bogate w białko i łatwe w hodowli, ponieważ rosną przez cały rok i mogą być zbierane każdego dnia.

Jak to się robi?

- Pobieranie komórek macierzystych byka
- Tworzenie komórek mięśniowych - ich wzrost następuje dzięki stymulacji elektrycznej
- Powstanie mięśnia. Cały proces przypomina trening siłowy, z tą różnicą, że jest generowany sztucznie, a wzrastający mięsień nie jest napędzany sercem żadnego zwierzęcia.

- Obecnie 2,5 miliarda ludzi spożywa owady. Najczęściej sięgają po nie Meksykanie.
- W 100 gramach larwy ćmy znajduje się ponad dwa razy więcej kalorii i białka, oraz trzy razy więcej tłuszczu niż w 100 gramach wołowiny.

- Na Dalekim Wschodzie algi są znane od wieków. Dopiero niedawno doceniono je w innych rejonach świata.
- Z powodzeniem wykorzystywane są w dietetyce, ale również w kosmetyce i farmacji.

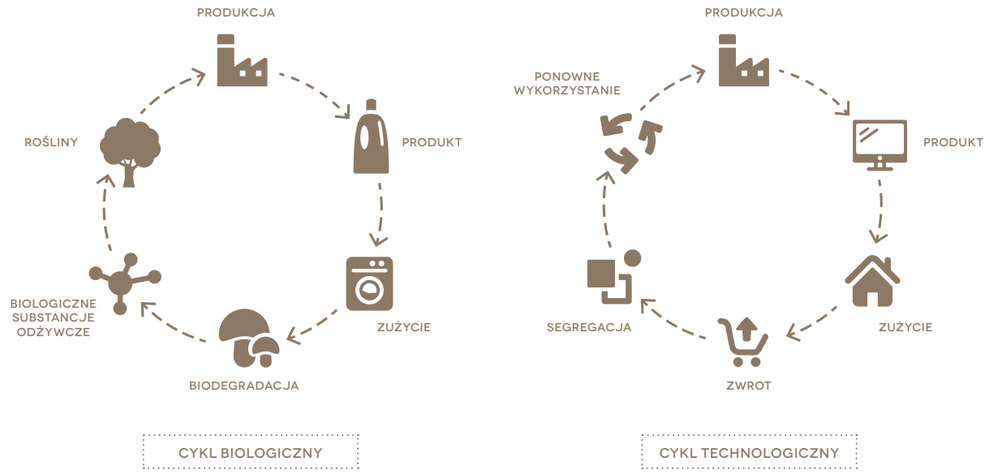
CRADLE-TO-CRADLE

(„od kołyski do kołyski")

Czyli w jaki sposób Holpol wpisuje się w trendy przyszłości?

W związku ze zmniejszającymi się zasobami produktów rolno-spożywczych i zwiększającą się populacją, naukowcy wciąż poszukują alternatywnych źródeł pozyskiwania żywności. Trendy przyszłości mogą nie tylko okazać się źródłem inspiracji w urozmaicaniu zdrowej, codziennej diety ale też inspirować do szerszego wykorzystywania przez producentów przyjaznych środowisku procesów pozyskiwania i wytwarzania surowców do produkcji żywności na masową skalę.

Jak to działa?



Firma Holpol stara się patrzeć perspektywicznie i uwzględniać trendy żywieniowe na świecie. Dlatego już dziś wykorzystujemy system produkcji podłoża do uprawy pieczarek, który opiera się na założeniu „cradle-to-cradle". W ten sposób to, co dla innych producentów jest odpadem, Holpol wykorzystuje do dalszego procesu wytwarzania.

Cradle-to-cradle to oparte na naśladowaniu natury podejście do projektowania produktów i systemów. Zakłada, że przemysł powinien chronić i wzbogacać ekosystem i biologiczny metabolizm natury, tworząc systemy nie tylko efektywne, ale również wolne od odpadów produkcyjnych.

Produkty Holpolu służą do uprawy zdrowych i bogatych w składniki mineralne grzybów jadalnych, które doskonale wpisują się w żywieniowe trendy przyszłości. Są to popularne pieczarki białe i brunatne, a od niedawna pozostałe grzyby uprawne, nazywane w Europie egzotycznymi.

DLACZEGO GRZYBY TO ŻYWNOŚĆ PRZYSZŁOŚCI?

- Są zdrowe i bogate w składniki odżywcze
- Rosną w warunkach przyjaznych dla środowiska naturalnego
- Są produkowane w dużych ilościach
- Wzbogacają i urozmaicają codzienną dietę

Przyszłość będzie należała do grzybów egzotycznych

Już teraz warto je mieć w swojej ofercie

Korzyści ekonomiczne uprawy grzybów egzotycznych

ROSNĄCA POPULARNOŚĆ

Zyskały **uznanie na całym świecie**. Producenci i handlowcy obserwują **wzrost zainteresowania konsumentów** grzybami egzotycznymi zarówno w Europie Zachodniej jak i w Polsce

DOBRA CENA

Cena detaliczna grzybów egzotycznych to **około 60 zł** za kilogram.

RENTOWNOŚĆ

W porównaniu do popularnych w Polsce grzybów jadalnych, uprawa egzotyków jest **nieskomplikowana i stosunkowo tania**. Dziś każdy może się jej podjąć!

ŚWIATOWE STANDARDY

Polska jest największym producentem i eksporterem pieczarki świeżej w Europie. Aby utrzymać pozycję lidera, producenci i handlowcy powinni systematycznie poszerzać swoją ofertę o nowe produkty, takie jak grzyby egzotyczne, na które wzrasta popyt.

NAJLEPSZE NA ŚWIECIE

Egzotyki, zwłaszcza shiitake, to **najczęściej uprawiane i spożywane** grzyby o potwierdzonych właściwościach zdrowotnych.

GRZYBY EGZOTYCZNE

Smaczne, zdrowe, wyjątkowo łatwe w uprawie.
Dowiedz się więcej.

Grzyby egzotyczne, takie jak Twardziak jadalny, znany powszechnie jako shiitake, czy Łuskwiak nameko i Polówka wiązkowa, są bardzo popularne w Japonii i Chinach, gdzie od wieków ceni się ich lecznicze właściwości i wyjątkowy smak. Grzyby egzotyczne zawierają wszystkie główne składniki odżywcze, takie jak: białko, węglowodany, tłuszcze, witaminy, związki mineralne i wodę. Nie dziwi zatem, że sięgamy po nie coraz częściej, a nawet myślimy o nich w kategoriach diety przyszłości.

W Polsce jeszcze stosunkowo mało znane, podbijają świat, zyskując coraz większą popularność. Podążając za tymi trendami, Holpol wprowadził je do swojej stałej oferty.

Zachęcamy do zapoznania się z właściwościami i zastosowaniem w kuchni wybranych gatunków na kolejnych stronach materiału.

SHIITAKE

Według niektórych źródeł Twardziaka jadalnego, czyli grzyb shiitake, zaczęto uprawiać 2 tysiące lat temu w Chinach. Obecnie ten nadal mało znany w Polsce grzyb egzotyczny cieszy się na całym świecie coraz większym zainteresowaniem z powodu wyjątkowego smaku i leczniczych właściwości.

Co dzisiaj wiemy o shiitake?

- Zawartość aminokwasów, wchodząca w skład białka tych grzybów, jest porównywalna do tych zawartych w białku jaja kurzego.
- Zawierają chitynę, która reguluje pracę przewodu pokarmowego.
- Stanowią bogate źródło witamin, przede wszystkim z grupy B.
- Odznaczają się wysoką zawartością wapnia, potasu, fosforu i żelaza.
- Mają działanie antywirusowe, antybakteryjne i przeciwnowotworowe.
- Regulują pracę układu krążenia.
- Wzmacniają organizm.

MAKARON RYŻOWY Z MIĘSEM, WARZYWAMI I SHIITAKE

...

SKŁADNIKI:

- MAKARON RYŻOWY
- 100 G GRZYBÓW SHIITAKE
- 25 DKG POLĘDWICZKI WIEPRZOWEJ
- 1 ZIELONA PAPRYKA
- 1 CZERWONA PAPRYKA
- 1 ŁYŻKA SEZAMU
- 1 ZĄBEK CZOSNKU
- 1 ŁYŻKA SOSU SOJOWEGO
- 2 ŁYŻKI OLEJU
- 2 ŁYŻKI OLIWY
- NATKA ŚWIEŻEJ PIETRUSZKI SÓL, PIEPRZ

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

45 MIN

Polędwiczki pokroić w paski. Posolić, popieprzyć i odstawić na kwadrans.

Świeże grzyby shiitake pokroić w talarki, a paprykę - w paski. Ząbek czosnku posiekać na bardzo drobną kostkę.

Na patelni rozgrzać olej i wrzucić na nią czosnek. Zeszklić. Następnie dodać paprykę, a po chwili - kawałki grzybów shiitake. Smażyć wszystkie składniki, od czasu do czasu mieszając, przez około 5 minut.

Dodać sezam i smażyć jeszcze przez 1 minutę.

Na osobnej patelni, obsmażyć polędwiczki z obu stron na mocno rozgrzanej oliwie. Dodać do reszty składników.

Makaron zalać wrzątkiem i odstawić na 3 minuty. Odsączyć. Wrzucić do wszystkich składników na patelnię. Dokładnie wszystko wymieszać i smażyć jeszcze przez kilka minut. Na końcu dodać sos sojowy.
Podawać ze świeżą natką pietruszki.

ŁUSKWIAK NAMEKO

Grzyb egzotyczny, znany również jako *Pholiota Nameko*, pochodzi z Japonii i należy tam do najpopularniejszych grzybów jadalnych. Jest podstawowym składnikiem słynnej zupy miso, wykorzystuje się go także jako produkt do przygotowania sushi. To idealny dodatek do czerwonego mięsa czy zielonych warzyw. Podobnie jak inne grzyby ma wiele właściwości prozdrowotnych.

Co dziś wiemy o Łuskwiaku nameko?

- Jego skład to głównie węglowodany (ok. 67%) i białka (ok. 21%), a tłuszcze stanowią zaledwie 4%.
- Jest bogaty w witaminy z grupy B, głównie: B1, B2 i B3.
- Zawiera liczne minerały, w tym wapń, sód i potas.
- Ma właściwości przeciwzapalne, antybakteryjne oraz przeciwnowotworowe.
- Obniża poziom cholesterolu LDL we krwi.
- W krajach Dalekiego Wschodu stosowany jest jako jeden z elementów walki z bakterią gronkowca.

ZUPA Z GRZYBÓW NAMEKO

SKŁADNIKI:

- 1 LITR BULIONU GRZYBOWEGO
- OKOŁO 500 G GRZYBÓW NAMEKO
- 50 ML BIAŁEGO WINA
- 100 ML GĘSTEJ ŚMIETANY
- 1 ŁYŻKA OLIWY Z OLIWEK
- NATKA PIETRUSZKI
- SÓL I PIEPRZ DO SMAKU

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

60 MIN

Grzyby nameko umyć, a następnie dokładnie osuszyć. Do garnka wlać oliwę i lekko podgrzać. Wrzucić grzyby i dusić pod przykryciem około 15 minut. Często mieszać.

Podduszone grzyby zalać 1 litrem wcześniej przygotowanego bulionu grzybowego. Po chwili dolać białe wino.

Przyprawić do smaku i dokładnie wymieszać.

Gotować pod przykryciem około 30 minut. Następnie odstawić do lekkiego ostudzenia. Dodać śmietanę wcześniej rozprowadzoną z kilkoma łyżkami zupy. Dokładnie wymieszać. Przed podaniem zupę posypać posiekaną natką pietruszki.

POLÓWKA WIĄZKOWA

Inaczej *Agrocybe Aegerita* znana jest od czasów antycznych.
Jej walory smakowe i prozdrowotne doceniali już mieszkańcy Starożytnej Grecji i Rzymu. Obecnie staje się coraz bardziej popularna na całym kontynencie europejskim.

Co dziś wiemy o Polówce wiązkowej?

- Jest smaczna zarówno surowa, jak i ugotowana.
- Idealnie pasuje do każdej diety - 100 g tego grzyba to zaledwie 13 kalorii.
- Zawiera cenne witaminy i minerały, jak witaminy z grupy B (B2, B3 i B5) oraz selen i potas.
- Wpływa na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi.
- Wykazuje zdolności antyoksydacyjne: pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu nerek oraz układu pokarmowego - wzmacnia żołądek oraz śledzionę.
- Wzmacnia kości, hamując rozwój osteoporozy.
- Posiada właściwości przeciwgrzybiczne i antynowotworowe.

TAGLIATELLE Z POLÓWKĄ WIĄZKOWĄ ...

SKŁADNIKI:

- 200 G MAKARONU TAGLIATELLE
- 100 G POLÓWKI WIĄZKOWEJ
- 1 CEBULA
- 1 ŁYŻKA OLIWY Z OLIWEK
- 1 ŁYŻKA MASŁA
- 50 ML BIAŁEGO WINA
- 75 G ŚMIETANY
- SÓL I PIEPRZ DO SMAKU
- NATKA PIETRUSZKI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

30 MIN

W garnku zagotować dużą ilość osolonej wody. Wrzucić makaron i ugotować al dente. Gdy będzie gotowy, odcedzić i odstawić.

Na patelni rozgrzać oliwę z masłem. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę i smażyć do momentu zeszklenia. Dorzucić grzyby i dusić kilka minut na mniejszym ogniu. Ponownie zwiększyć ogień i wlać wino. Pozostawić do odparowania.

Dodać śmietanę, przyprawy do smaku i dokładnie wymieszać. Zagotować.

Na koniec wrzucić na patelnię ugotowany wcześniej makaron i ponownie wszystko dokładnie wymieszać. Gotowe danie można udekorować posiekaną zieloną pietruszką.

JAK UPRAWIAĆ GRZYBY EGZOTYCZNE?

Poniżej prezentujemy warunki uprawy przedstawionych w katalogu gatunków grzybów egzotycznych

WARUNKI UPRAWY

NAZWA	SZOK		OWOCOWANIE		CYKLE	CZAS UPRAWY
	CZAS	WARUNKI TEMP. POWIETRZA WILG. POWIETRZA CO2 ŚWIATŁO	CZAS	WARUNKI TEMP. POWIETRZA WILG. POWIETRZA CO2 ŚWIATŁO		
Lentinula edodes Shitake	5-7 dni	14-16°C 94-96% 400-600 ppm 500-1000 lux	3-5 dni	16-18°C 88-93% 400-600 ppm 500-1000 lux	1-3	35-40 dni (przerwa pomiędzy rzutami 10-12 dni) Przy jednym rzucie - 14 dni
Pholiota nameko Łuskwiak nameko	7-10	10-16 98-100 500-1000 ppm <500 lux	5-8 dni	13-19C 90-95% 800-1200 ppm <500 lux	2	60 dni (przerwa pomiędzy rzutami 10-14 dni)
Agrocybe aegerita Pioppino	7-14 dni	10-16°C 90-95% <2000 ppm 500-1000 lux	4-6 dni	16-22°C 80-85% <2000 ppm 500-1000 lux	3	35 dni (przerwa pomiędzy rzutami 10-14 dni)

Rozszerz swój biznes

Holpol posiada w swoim portfelu produktów o wiele więcej gatunków grzybów egzotycznych niż trzy wybrane do przedstawienia w tym folderze.

Jeżeli zainteresowałeś się tą kategorią i chcesz poznać naszą pełną ofertę, odwiedź stronę **holpol.com.pl** lub skontaktuj się z jednym z naszych ekspertów:

KUBA PIASEK
menedżer jakości

M: + 48 693 139 420
E: j.piasek@holpol.com.pl

ANIA ZDUNEK
menedżer sprzedaży

M: + 48 660 762 706
E: a.zdunek@holpol.com.pl

WOJTEK KONIECZNY
menedżer jakości

M: + 48 885 708 788
E: w.konieczny@holpol.com.pl

Doradcy firmy Holpol:

- udzielą Ci wszystkich niezbędnych informacji dotyczących rozpoczęcia uprawy,
- poinformują o możliwościach biznesowych,
- zapewnią technologiczne wsparcie.

HOLPOL

Holpol - Compost Sp. z o.o.
Tarnowo 1, 64-611 Gościejewo

T: + 48 67 26 84 200
F: + 48 67 26 84 202
E: info@holpol.com.pl

HOLPOL.COM.PL