

Czy pieczarki trzeba obierać? Fakty i mity o wartości skórki

Dowiedz się, czy warto obierać pieczarki i jakie cenne składniki odżywcze kryje ich skórka. Poznaj najnowsze badania z 2024 roku o antyoksydantach i ergotioneinach zawartych w zewnętrznej warstwie grzybów.