

~ГРИБЫ~

КОНСЕРВИРУЕМ, СОЛИМ,
МАРИНУЕМ, СУШИМ, ЖАРИМ

500 БЛЮД



ПОПУЛЯРНЫЕ ВИДЫ ГРИБОВ

ЛИСИЧКИ

Лисичка настоящая (лисичка обыкновенная, петушок) — вид грибов семейства лисичковых, очень популярный гриб, который собирают в смешанных и особенно хвойных лесах умеренного климата с начала лета до поздней осени. Чаще всего эти грибы встречаются в хвойных лесах в хорошо освещенных, но достаточно влажных местах с небольшим травянистым покровом. Редко растут в одиночку, чаще всего образуют многочисленные группы, поэтому их легко заметить.

Из-за необычного внешнего вида лисичку просто отличить от остальных грибов. Шляпка плавно переходит в ножку, между ними нет четкой границы. Цвет может быть от светло-желтого до ярко-оранжевого, но чаще всего гриб имеет окраску яичного желтка. Диаметр шляпки достигает 12—15 см, у молодых грибов шляпка немного выпуклая. По мере роста гриба шляпка становится плоской, затем немного вогнутой и, наконец, приобретает форму воронки (лейки). У молодой лисички край шляпки довольно ровный, лишь слегка загнутый, а у зрелой — край волнистый, иссеченный и складчатый. Поверхность шляпки матовая и гладкая, тонкая кожица плохо отделяется от плотной и мясистой мякоти. На внутренней стороне шляпки находятся ярко выраженные волокнистые разветвленные

складки, которые переходят на ножку, — это складчатый гименофор, содержащий грибные споры. Ножка гладкая и плотная, немного сужается книзу. Она достигает 3 см в диаметре и 10 см в длину, того же цвета, что и шляпка, или немного светлее, волокнистая, может быть полой у крупных грибов. В поперечном разрезе ножки заметно, что мякоть в центре белая, а ближе к краю — желтая. При надавливании мякоть приобретает оранжевый или красноватый оттенок.

Отличительной особенностью этих грибов считается отсутствие червоточин. Это объясняется тем, что лисички содержат вещество, которое не переносят членистоногие и гельминты.

В умеренных климатических широтах встречается не так уж много грибов, похожих на лисичку обыкновенную, и все они съедобные или условно съедобные: лисичка бархатистая, лисичка граненая, лисичка ложная и ежовик желтый.

Бархатистая лисичка отличается от обыкновенной лисички цветом и поверхностью ножки: она имеет светло-оранжевую шляпку и желтовато-серую бархатистую ножку. Мякоть гриба слегка оранжевая в шляпке и белая или желтоватая в ножке, кислая на вкус и с очень неприятным запахом. Этот гриб встречается редко, растет одиночно или немногочисленными группами в лиственных лесах юго-востока Европы. Не ядовит.

Ежовик желтый отличается от лисички тем, что под шляпкой у него не полосы складок, а мелкие игольчатые шипы. Ножка ежовика, в отличие от лисички, редко располагается ровно по центру шляпки. Этот гриб часто встречается в умеренных широтах северного полушария и считается ценным съедобным грибом.

Лисичка ложная, или оранжевая говорушка, встречается в лесной подстилке или гниющей древесине хвойных и лиственных лесов северного полушария. Она отличается от лисички более тонкой ножкой, которая у основания всегда темнее и может быть даже черной. Пластинки под шляпкой тонкие, расположены близко друг к другу. Мякоть ложной лисички желтая. Гриб считается условно съедобным, поскольку имеет неприятный вкус. Употребление большого количества ложных лисичек может вызвать отравление в легкой степени.

В субтропиках встречается ядовитый гриб, напоминающий лисичку, — **омфалот масляный**. Он растет на пнях и гниющей древесине лиственных деревьев, особенно маслины, заметно фосфорес-

цирует в темноте. В отличие от лисички, окрашен в медный оттенок желтого. Важным отличием этого ядовитого гриба от лисичек является форма складок под шляпкой — они никогда не раздваиваются.

Грибы лисички неприхотливы, их можно успешно выращивать на приусадебном участке или в домашних условиях. Для них подойдут затененные участки под хвойными и лиственными деревьями. В почву добавляют смесь из торфа, опавшей листвы, коры, сухой травы и т. п. Первые лисички можно собирать через 5—6 месяцев после посева мицелия при условии регулярного увлажнения почвы. В помещении эти грибы выращивают в ящиках, поддерживая высокую влажность воздуха при помощи увлажнителей или емкостей с водой.

Лисички имеют специфический кисловатый привкус и легкий приятный аромат с фруктовой ноткой. В них содержатся медь, цинк, ценные полисахариды, незаменимые аминокислоты, большое количество каротина (чем обусловлен их желтый цвет). Выращенные при естественном освещении лисички являются источником витамина D.

Стоит отметить, что, имея высокую биологическую ценность, эти грибы довольно тяжело усваиваются и их нужно употреблять в меру. Они очень популярны в кулинарии, известно множество способов их приготовления в кухнях разных народов мира. В еврейской кухне считаются кошерными грибами, поскольку в них не заводятся черви.

Лисички маринуют, готовят с ними различные салаты, тушат, запекают с мясом и овощами, но ярче всего их вкус проявляется при жарке. Лучше подвергать их термической обработке не дольше 15—20 минут, иначе они станут жесткими. После замораживания, сушки или консервирования с добавлением уксуса они также становятся жестче.

Чтобы собранные лисички как можно дольше оставались свежими, их нужно разложить в один слой, накрыть влажной тканью и поместить в темное прохладное место.

МАСЛЯТА

Маслятами называются грибы со скользкой, липкой шляпкой, которая словно покрыта маслом. Существует более 50 видов маслят, но самый популярный и ценный — **масленок обыкновенный**, растущий преимущественно в хвойных лесах умеренного климата на терри-

тории северного полушария. Чаще всего эти грибы растут под сосной, их можно найти также под березой или дубом. Масленок любит богатый воздухом песчаный грунт и освещенные места, растет на краю леса, на открытых участках леса, на обочинах лесных дорог.

Группы маслят или одиночные грибы можно собирать с начала июня до конца октября. Выделяют три периода активного сбора маслят. Если верить народным приметам, то первый период совпадает с опылением сосны, второй — с цветением липы, а третий продолжается с середины июля до конца октября. В конце осени собирать маслята гораздо приятнее, поскольку с наступлением холодов снижается активность насекомых и попадаетса гораздо меньше червивых грибов, летом же доля червивых грибов составляет более 80 %.

Маслята обыкновенные вырастают высотой до 12 см, шляпка может быть размером даже с блюдце, но чаще встречаются небольшие грибы. У молодых маслят шляпка выпуклая, с возрастом выравнивается до плоской, покрыта тонкой коричневой слизистой пленкой, которая легко отделяется от мякоти. Желтый спороносный трубчатый слой также легко отделяется от шляпки, мелкие круглые поры у зрелых грибов темно-желтые, у молодых — практически белые. Ножка вырастает высотой до 10—12 см, в поперечном сечении достигает 3 см. Ножка гладкая, цилиндрическая, с продольными волокнами, зачастую имеет пленчатое кольцо, коричневое у зрелых грибов и белое у молодых. Иногда из пор на ножке вытекает белая жидкость и застывает капельками, тогда поверхность ножки приобретает «зернистый» вид. Цвет ножки варьируется: у мелких грибов она светлая, желтоватая, у крупных — буроватая у земли и лимонно-желтая под шляпкой. Мякоть приятно пахнет хвоей, светлая, плотная, у крупных грибов может иметь желтый оттенок.

Начинающий грибник может принять за масленок очень горький **перечный гриб**, который отличается коричневым спороносным слоем, рыхлой подкожной частью и особым строением ножки, которая внизу уже, чем под шляпкой. Он несъедобный, но его можно использовать в незначительных количествах в качестве приправы вместо перца.

В маслятах содержится много витаминов групп А, В, С и РР, железо, цинк, марганец, калий, фосфор, поэтому их рекомендуют употреблять для борьбы с авитаминозом, анемией и для укрепления иммунитета.

Эти грибы можно назвать природным антидепрессантом, поскольку в них, как, например, в шоколаде, содержится фенилэтиламин, химическое соединение, которое, попадая в организм, поднимает настроение и повышает возможность сконцентрироваться.

Наиболее вкусными считаются молодые грибы, лучшие способы приготовления — маринование и соление. Очень популярны соусы, супы и гарниры из маслят.

Перед приготовлением с сухих маслят снимают скользкую кожицу, срезают червивые участки, счищают грязь и только потом тщательно промывают. Не рекомендуется замачивать эти грибы надолго, поскольку они впитывают много влаги, их кожица размокает и тогда ее трудно отделить от шляпки. Собирать и обрабатывать маслята лучше в резиновых перчатках, чтобы не испачкать руки, — темный маслянистый налет очень трудно смыть с кожи, он может напоминать о «грибной охоте» еще 2—3 дня. Чтобы очистить эти грибы от кожицы, рекомендуется сначала окунуть их на минуту в кипящую подсоленную воду, а затем промыть в холодной воде, слегка перемешивая, — при этом кожица легко отходит со шляпок.

Следует сказать, что у некоторых людей существует аллергия на маслята, нередко встречается непереносимость таких грибов. Несмотря даже на то, что внешний слизистый слой шляпки был снят при приготовлении, некоторые люди могут почувствовать недомогание, получить острое расстройство желудочно-кишечного тракта и даже страдать от рвоты.

БЕЛЫЙ ГРИБ

Белый гриб, или **боровик**, называют царем грибов, он считается наиболее ценным из съедобных грибов. Название «белый» дано предположительно потому, что его мякоть не темнеет на срезе и сохраняет светлый цвет при сушке. Собирают грибы с июня по конец октября в лиственных и хвойных лесах умеренного климата. Белый гриб предпочитает хорошо дренированную песчаную почву. Места его произрастания легко определить по наличию мухоморов.

Боровики — массивные грибы с толстой ножкой. Шляпка обычно имеет вид полусферы, изредка бывает приплюснутой, у зрелых гри-

бов — плоско-выпуклая. Цвет шляпки варьируется в зависимости от того, под каким деревом растет гриб: под дубом — серовато-бурая, под елью — каштановая, под березой — бежевая, под сосной — темно-коричневая с фиолетовым оттенком, под грабом — почти черная.

Массивная ножка имеет форму бочонка, по мере роста может вытянуться и стать цилиндрической, но у земли обычно остается утолщенной. Она светлее шляпки и покрыта сеточкой светлых прожилок. Встречаются коренастые грибы, шляпка которых небольшая, а ножка непропорционально широкая, и наоборот — грибы с большой шляпкой и стройной ножкой. Спороносный слой под шляпкой трубчатый, легко отделяется, имеет заметную выемку у ножки. У маленьких грибов он белый, с возрастом становится сначала желтым, затем оливковым.

В местах произрастания белых грибов часто встречается их несъедобный родственник — **желчный гриб**. Молодой желчный гриб поразительно похож на белый, но имеет отличительные особенности — это розовеющая нижняя сторона шляпки, бурая сеточка на ножке и очень горький вкус мякоти. Чтобы наверняка отличить настоящий белый гриб от ложного, можно попробовать на вкус маленький кусочек мякоти гриба, а затем сразу же выплюнуть. Сильный горький привкус желчного гриба сразу чувствуется, даже один такой маленький гриб способен испортить вкус всего блюда.

Белые грибы трудно выращивать, поскольку им нужна связь с корневой системой дерева. Но кропотливым энтузиастам, которые высаживают мицелий или переносят из леса слои грунта с грибницей, удается получить урожай на приусадебном участке.

По содержанию полезных веществ царь грибов уступает многим популярным грибам (лисичкам, подосиновикам и др.), но обладает непревзойденными вкусовыми качествами и стимулирует пищеварение, повышая секрецию пищеварительных желез. Белок сушеных боровиков усваивается организмом на 80 %. Помимо витаминов А, В₁, С и D, в этих грибах содержится рибофлавин, который нужен для роста волос и ногтей.

Ароматные боровики готовят разными способами и заготавливают впрок. Порошок из сушеных грибов используют в качестве приправы. Перед приготовлением грибы очищают от налипшего грунта и мусора, срезают потемневшие и поврежденные участки.

Шляпку протирают мягкой тканью, с ножки срезают загрязненную нижнюю часть или обновляют срез. Если боровики червивые и сильно загрязнены, их можно замочить в воде с добавлением соли (1 ч. л. на 1 л воды) на 10 минут, затем промыть. Не рекомендуется оставлять грибы в воде надолго — они потеряют аромат, шляпки станут ломкими, а мякоть ножки водянистой. Перед сушкой грибы не замачивают и не моют, а только чистят.

ПОДОСИНОВИК

Подосиновики еще называют **красноголовиками** из-за их яркой шляпки. Растут в лиственных и смешанных лесах под молодыми деревьями, чаще всего под осинами, а также под папоротником, вдоль лесных дорог, на полянах в траве, предпочитают влажные места. Плодоносят небольшими группами или поодиночке с мая по октябрь.

Эти грибы хорошо заметны не только благодаря яркой шляпке цвета багровой осенней листвы, но и из-за своих немалых размеров — их высота может достигать 20 см. Шляпка — диаметром до 25 см, полушаровидная, подушкообразная. Шляпки маленьких подосиновиков иногда напоминают наперсток. Окраска шляпки зависит от вида дерева, рядом с которым гриб вырос, и может варьироваться от темно-красной до оранжево-желтой и желто-коричневой. Если поблизости растут тополя, то шляпка может иметь сероватый оттенок. Кожицу сложно отделить от шляпки. Светлый спороносный слой по мере роста гриба становится серым, бурым, иногда желтооливковым, часто темнеет от прикосновения.

Ножка круглая в сечении, расширяется книзу, светлая, иногда сероватая, покрыта множеством чешуек, которые сначала белые, а с возрастом становятся темными. Мякоть в ножке — продольно-волокнистая, в шляпке — светлая, плотная и упругая. Разрезанный гриб быстро синеет, затем чернеет.

Яркий красноголовик очень сложно спутать с ядовитыми грибами. Иногда за подосиновик принимают **желчный гриб**, который можно отличить по розоватому трубчатому слою и выраженной бурой сетке на ножке.

В подосиновиках содержится много калия, магний, железо, фосфор, натрий, кальций. Они богаты витаминами групп В, РР, А и С.

Эти яркие грибы прекрасно подходят для приготовления любым способом — их замораживают, сушат, солят и заготавливают впрок. Популярным диетическим блюдом считается бульон из молодых подосиновиков, который не уступает мясному по содержанию незаменимых аминокислот и белка, способствует восстановлению организма после простудных заболеваний.

Чтобы во время приготовления мякоть подосиновика не потемнела, его можно сбрызнуть соком лимона, уксусом либо замочить на некоторое время в слабом растворе лимонной кислоты. Некоторые советуют использовать в пищу только шляпки подосиновиков, поскольку их ножки довольно жесткие. К тому же, срезая гриб повыше, можно снизить риск ботулизма, который вызывают бактерии, живущие в почве.

ПОДБЕРЕЗОВИК

Подберезовик — ближайший родственник подосиновика, по большинству признаков идентичный ему. Гриб отличается местом произрастания (вблизи берез), окраской шляпки (от пепельной до темно-серой, темно-коричневой и черной) и тем, что на срезе его мякоть не становится темной.

У крупных зрелых подберезовиков ножки деревенеют, а шляпки становятся водянисто-мягкими внутри. Такие шляпки можно использовать, если они не испорчены червями. Молодые мелкие подберезовики не нужно предварительно отваривать перед приготовлением.

ПОЛЬСКИЙ ГРИБ

Польский гриб имеет множество альтернативных названий: коричневый гриб, панский гриб, песочник, каштановый моховик и др. Встречается чаще всего в хвойных лесах под елями и соснами, но может расти и в смешанном лесу под дубом и буком. Этот гриб можно собирать даже в самом конце сезона, ведь он не прекращает рост и при 0 °С.

Шляпка молодых грибов обычно выпуклая, затем становится похожей на подушку или даже плоской, достигает 12 см в диаметре. Кожица не снимается со шляпки, она матовая или слегка бархатистая у молодых грибов, у зрелых — глянцевая, в сырую погоду становится липкой. Окраска шляпки может варьироваться от каштаново-коричневой до темно-шоколадной. Спороносный слой у молодых грибов кремовый, с возрастом меняет цвет на желтый или желто-зеленый, через 2—3 секунды после надавливания становится голубоватым. Волокнистая цилиндрическая ножка вырастает до 12 см. Она всегда светлее шляпки и часто бывает изогнута, особенно если гриб растет среди корней дерева. Мякоть обычно бледно-желтая, плотная и мясистая, имеет нежный вкус и характерный приятный грибной запах. Мякоть в шляпке, если ее разрезать, слегка синее, но позже светлеет; в ножке — синее, а затем буреет.

Польские грибы могут существенно отличаться формой и размером, если выросли в различных условиях. Так, в высокой траве может вырасти трубчатый красавец на длинной стройной ножке с широкополой шляпкой, а под хвойными деревьями — гриб, который можно принять за белый.

По пищевой ценности этот популярный гриб даже превосходит белый, но по вкусу немного уступает ему. Это единственный из съедобных грибов, имеющий в своем составе теанин — незаменимую аминокислоту, которая нормализует давление и повышает работоспособность.

Коричневый гриб отлично подходит для приготовления любыми способами. Предварительно его нужно очистить, срезать нижнюю часть ножки, удалить червивые участки и смыть грязь. Перезревший трубчатый слой тоже принято удалять. При варке этих грибов образуется много пены, это следует учитывать и выбирать емкость побольше.

ШАМПИньОНЫ

Слово «шампиньон» в переводе с французского означает «гриб». Среди грибов шампиньоны занимают первое место в мире по объемам производства, поэтому имеют репутацию «искусственных» грибов. Однако в природных условиях достаточно часто можно встретить