



Деликатесные лекари

УДИВИТЕЛЬНОЕ — РЯДОМ

Весенние сморчки-строчки первыми радуют любителей “тихой охоты”, словно золотоискателей, наткнувшихся вдруг на обильную неиссякаемую жилу. Эти нелепые детища природы так очаровательны и восхитительны! А как вкусны и ароматны сочные крепыши! Попробуйте — не пожалеете...

Одни из самых древних

Первые упоминания о сморчках встречаются у древнегреческого ученого Аристотеля, жившего в IV веке до н. э. Более подробные сведения об известных в то время грибах (шампиньонах, трюфелях, сморчках) собрал его ученик Теофраст. Сморчки описаны в “Кодексе Клаузиуса” профессора ботаники, жившего в Европе в 1526–1609 гг., ссылались на них и в русских травниках.

Однако отношение к этим грибам издавна было двояким. В Древнем Риме сморчки являлись деликатесом: их даже не разрешалось готовить слугам, а к столу надобно было подавать лишь в изысканной посуде. В то же время они считались ядовитыми и даже смертельно опасными. И невероятно — выглядят сморчки не вполне съедобно. Многие грибочники и сегодня считают их поган-

ками, условно съедобными, да и по ГОСТу их относят к грибам 3-й категории.

Короли грибов

Несмотря на “ядовитость” сморчков, знатоки открыли для себя и высоко оценили их нежный вкус и неповторимый аромат беловато-кремовой хрупкой мякоти. Очень душисты и сморчковые шапочки, но запах у них проще и текстура жестче. Дисцина щитовидная тоже вполне съедобна, хотя и менее ароматна, чем сушеный белый гриб или опята. Во многих странах мира к сморчковым грибам относятся с большим почтением. В Западной Европе их считают деликатесом, а в Америке величают королями грибов.

Даже самый взыскательный гурман с радостью поприветствует первые весенние грибочки на сво-

ем столе! Особенно сморчки. Их можно жарить, варить, тушить без отваривания. Достаточно почистить, промыть и замочить в холодной подсоленной воде на 1 час. Сморчки червивыми не бывают, но в их складках попадает мусор, песок, улитки.

Сморчки не маринуют, не солят, но сушат, используя как приправу в супах и овощном рагу. Одни гурманы считают, что они очень вкусны жареные или тушеные на сливочном или растительном масле с добавлением соли, перца. Другие предпочитают обжаривать их в панировке. Хороши грибы и жареные-тушеные с картошкой, в сметане или сливках, запеченные в духовке или фаршированные. Популярны они и в качестве гарнира, начинки для пирожков, в виде подливки или соуса — как кому нравится.

Лекари с древности

И хотя, в первую очередь, грибы-“подснежники” мы ценим за их превосходный вкус и запах, обладают они еще и ценными лекарственными свойствами. Морщинистые, с дивным ароматом

сморчки издавна почитались на Руси. Существуют сказания, согласно которым они помогали сохранить молодость. Описываются факты лечения настойкой из них таких заболеваний, как близорукость, старческая дальнозоркость и даже катаракта. Сейчас доказано, что препараты на основе этих грибов действительно способны не только укреплять ослабшие мышцы глазного яблока, но и сохранять прозрачность хрусталика. В этом плане сморчки в несколько раз превосходят знаменитую чернику.

Но больше всего эти грибы прославились как средство очищения крови и лимфы при различных болезнях, в том числе инфекциях. Настойка из шляпок сморчков использовалась для борьбы с ревматизмом и прочими заболеваниями суставов. А отвар из этих

грибов прекрасно тонизирует и оздоравливает организм, повышает аппетит и благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта.

Требуют особого внимания

Некоторые микологи относят строчки к условно съедобным, другие — даже к ядовитым грибам. В странах Европы, в отличие от России, известны случаи отравления ими. Очевидно, количество токсинов зависит от места произрастания грибов: в более прохладном климате их вырабатывается меньше. Традиционно виновницей считалась гелвелловая кислота. Как выяснилось позже, в природе ее не существует (это смесь ядовитых веществ). Зато обнаружены

в свежих плодовых телах строчков токсины гиромитрин и метилгидразин. Особенно много их в перезревших грибах. По этой причине строчки запрещены к продаже на рынках.

Однако установлено, что при сушке строчков яды полностью разрушаются, улетучиваются через 5-6 месяцев. Годны эти грибы для употребления и после предварительного отваривания не менее 15 минут в 3-кратном объеме воды с последующим сливом отвара и споласкиванием. Мякоть их восковидная, ломкая, со слабым запахом сырости.

Деликатесы на грядках

С середины XIX века в Европе сморчки выращивают в старых садах и парках. В Германии кусочки грибов разбрасывают под старыми плодовыми деревьями: было замечено, что "подснежники" прекрасно растут по соседству с дикими яблонями — там, где есть падалица. Места "посева" поливают водой со спорами, оставшейся от промывки грибов. Засыпают золой, на зиму прикрывают листьями, соломой. Весной мульчу убирают, и уже через две недели появляются первые грибы.



Цифры и факты

● Сморчки — деликатес в любом виде, для кулинаров — настоящий бриллиант. Недаром после трюфелей — это самые дорогие грибы. Возможно, они и уступают по вкусу осенним, но весной лучше грибов нет, да и по питательности сморчки превосходят многие овощи и некоторые трубчатые грибы высшей категории.

● Установлено высокое содержание в сморчках белков (от 2 до 5%), витаминов (B₁, B₂, C, D, PP, A), микроэлементов (кальций, фосфор, калий), минеральных солей, полисахаридов, азотистых веществ (до 3%), сахаров (0,8-4%), жиров (0,3-0,8%). Грибы богаты также экстрактивными и вкусовыми ароматическими веществами.

● Оказывается, вкус у сморчков, хоть и слабо, но может отличаться в зависимости от мест произрастания. В северных районах в смешанном лесу они темнее и крупнее, некоторые с кулак. И по вкусу нежнее и насыщеннее. А вот на юге, в тополиной роще — мельче, светлее, хрупче и на вкус запах совсем слабы.

Будьте здоровы!

■ Отварить 1 ст. л. свежих или сухих сморчков в стакане воды около 30 минут. Настоять 4 часа, процедить. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 10-15 минут до еды для повышения аппетита и оздоровления желудочно-кишечного тракта.

■ Нарезать 4 средних свежих гриба или 10 г сушеных, залить 200 г водки, настоять месяц. Принимать по 1 ч. л. каждый день для очищения крови и лимфы, запивая кислым морсом или соком. На курс надо 600 г настойки.



По французскому методу сморчки высаживают-высевают на грядках. Осенью места посадки рыхлят, засыпают слоем яблочных выжимок.

Американцы приспособились выращивать эти грибы на особом субстрате даже в помещениях, подобно тому, как культивируют шампиньоны. Пробуют выращивать и на грядках с артишоками. Вариантов много! Но, в любом случае, промышленное производство сморчков до сих пор почему-то не налажено, хотя грибы эти неприхотливы.

Свободу и свет!

Главное для весенних грибов — больше солнца и простора! Самый теневыносливый среди них — сморчок конический. Хорошо прогреваемые склоны оврагов, опушки-лужайки в лиственном редко-

лесье и негустых зарослях ивняка, тропки, гари, кострища — идеальные места для их проживания. А вот елок-сосен по соседству эти грибы не любят. Зато строчки, наоборот, предпочитают ельники да сосняки. Обожают "подснежники" и воду, особенно сморчок конический.

Растут эти грибы среди травы, кустов и пней чаще на незадернованной почве. Некоторым, как настоящему сморчку, плодородный, перегнойный, богатый известью субстрат подавай. Другие не так капризны: сморчку коническому, строчку обыкновенному, сморчковой шапочке и песок сойдет, и супесь, и суглинок.

Татьяна МОИСЕЕВА,
биолог, научный сотрудник
Института леса
НАН Беларуси



Приятного аппетита

● **Сморчки в сметанном соусе.** Грибы (500 г) промыть, нарезать, обжарить в масле 10-15 минут. Прокипятить 5-6 минут в сметане (1-1,5 ст.). Перед едой украсить рубленой зеленью укропа или петрушки. Можно посыпать тертым сыром (3 ст. л.), сбрызнуть маслом и запечь в духовке до румяной корочки.



● **Омлет.** Сморчки отварить, порубить, посолить, залить яйцами, взбитыми в молоке. Перемешать, запечь в духовке. Перед подачей на стол на румяную корочку полить растопленное масло.



● **Пирог со сморчками.** Замесить тесто (3 ст. муки, 200 г маргарина, яйцо, вода, 2 ст. л. сметаны), раскатать два пласта. Один положить на противень, смазанный маслом. Сверху — начинку: 1 кг грибов обжарить в 4 ст. л. растительного масла, добавить 1 ст. сметаны. Накрывать вторым слоем, смазать яйцом. Запечь в духовке до румяной корочки.



Осторожность не помешает

При появлении симптомов отравления грибами (тошнота, рвота, диарея, пожелтение кожи) нужно срочно обратиться к врачу. По характеру воздействия токсины строчков сходны с ядом бледной поганки. Через 6-12 часов возникает острое воспаление желудка и кишечника, анемия, желтуха, бред. Необходимо помнить, что противоядия от грибов не существует, на 3-4-й день при сердечной слабости может наступить смерть.

Смертельно употребление около 400 г строчков без предварительного отваривания! И даже при долгом вываривании часть вредных веществ остается, поэтому грибы надо хорошо отжимать, промывать и в день можно съесть не более 200 г.

Да и сморчки, сами по себе не ядовитые, как и многие другие съедобные грибы, могут накапливать в плодовых телах токсины. Их, как и строчки, не советуют употреблять детям до 12 лет, беременным и кормящим женщинам.