

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ |



▲ Татьяна МОИСЕЕВА,
биолог, научный сотрудник
Института леса НАН
Беларуси

Любишь грибы



Дождевик обыкновенный



Рядовка скученная



Ежевик (ежовик) пестрый



Зонтик пестрый



Ежевик (ежовик) желтый



Рядовка фиолетовая



Зеленка



Скрипица



Белянка



Волнушка розовая

Разнообразие грибов в белорусских лесах поражает – 2,5 тысячи видов! Используют же не более 30–35 видов: белые, подберезовики, подосиновики, лисички, маслята, опята... Однако не все знают, что многие из любимых нами грибов относятся к условно-съедобным.

Большинство из них – малоизвестные или редкие у нас грибы, например **головач продолговатый, лопажник ямчатый, мокруха, ежевик, печеночница**. А еще **дождевики** и **навозники**, которые особо ценятся гурманами на Западе и Востоке. И все же львиную долю составляют пластинчатые грибы, прежде всего сыроежковые – **горькушка, серушка, скрипица, валуй** и т.д. И даже один из немногих не горьких, отличного вкуса млечников – **молочай-подорешник**. Из-за яркой шляпки он прозван груздем красно-коричневым. К слову, к условно-съедобным относят популярные и очень вкусные **грузди** (настоящий, желтый, черный) и **волнушки** (розовая, белая). И такие **сыроежки**, как вонючая, жгучеедкая, выцветающая, желтая, ломкая и красивая, «удостоились чести» быть признанными не вполне съедобными.

Много хороших условно-съедобных грибов и среди рядовковых – попадаются у каждой тропки в лесу. Это **паутинники, чешуйчатки, го-**

- умей их готовить



Головач



Дождевик жемчужный



Паутинник каштановый



Горькушка



Порховка



Навозник мерцающий



Мухомор серо-розовый



Говорушка ароматная



Черный груздь



Трутовик серно-желтый

ворушки, мицены, негниючники, рядовки... И такие малознакомые большинству грибников «деликатесы» с необычными названиями, как **гигрофор**, **энтолома**, **коллибия**, **шишколюб**, – условно-съедобны. И даже **зеленки** и **опята осенние**, по мнению некоторых специалистов, не без условностей. И что поразительно: некоторые виды **мухоморов** (яйцевидный, одинокий, толстый, но прежде всего серо-розовый), оказывается, вполне съедобны.

ПОД ОСОБЫМ КОНТРОЛЕМ

Как же так получилось, что многие из гарантированно съедобных грибов попали в группу «требующих к себе особого внимания»? К условно-съедобным чаще всего относят ядовитые грибы, с вредными веществами или плохих вкусовых качеств в сыром виде. При этом они вполне съедобны после обработки – их токсины уходят в раствор. Так, в мякоти груздей есть ходы с млечным соком, который и придает ей специфический, нередко едкий вкус.

Существуют и другие причины условностей. Например, у **дождевиков**, **головача**, **порховки**, **навозников**, **трутовиков** (серно-желтый, чешуйчатый, овечий, или беляк), **пана уховидного** (похож на вешенку) плодовые тела съедобны только в молодом возрасте. Иные грибы вызывают отравление лишь при употреблении их с определенными продуктами (навозники – с алкоголем).

Чтобы условно-съедобные грибы стали такими же прекрасными деликатесами, как белые и подберезовики, их надо подвергнуть дополнительной обработке. Едкие и горькие вещества из млечников удаляются путем вымачивания их в холодной воде. Сливать и менять ее надо каждый раз в течение нескольких суток: горькушки, молочай-подорешник – 3–4 дня, грузди, валуй, скрипица – 2–3 дня, волнушки – сутки. Лишь после этого грибы можно солить. При горячем способе засолки грузди и подгруздки отваривают 5–10 минут, скрипицу и валуй – около получаса. И напрасно некоторые сборщики об-

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ |

ходят стороной многие пластинчатые грибы из-за их ломкости. Сыроежки, волнушки, белянки, зеленки вполне пригодны в пищу. К тому же многие из них обладают приятным запахом (фруктовым, медовым, ореховым, сеledочным) и мягким вкусом. А чтобы грибы меньше крошились, их перед приготовлением, ошпарив кипятком, бланшируют 5–8 минут. Сыроежки, предназначенные для засолки, вымачивают, а перед маринованием или жарением их отваривают, дважды меняя воду.

Как вы заметили, многие условные грибы подвергаются предварительному отвариванию. Иной раз, как в случае с **пилолистником бокаловидным**, неоднократно, с удалением отвара и заменой использованной жидкости. Или же их бланшируют – ошпаривают кипятком. Это касается таких условно-съедобных грибов, как **сморчки, гигрофоры, ежевик пестрый, печеночница, трутовики, пан уховидный, рядовки** (сухая, фиалковая, тополевая, майская), **говорушки, лаковицы** (розовая, аметистовая), **коллибии, шишколюбы, плютеи, поплавки, мухомор серо-розовый** (краснеющий), **цистодерма амиантовая, чешуйчатка золотистая, паутинники**.

Некоторые условно-съедобные грибы можно употреблять после

ВАЖНО!

Лишь после отваривания или вымачивания условно-съедобные грибы можно употреблять в пищу и делать с ними все, что угодно, не опасаясь за их вкус и последствия для здоровья. Обезвреживание ядов происходит при температуре выше 70°C или растворении их в горячей воде и удалении при отваривании грибов в большом количестве воды не менее 35–40 минут или 2 раза по 20 минут. Отвар сливают, а грибы тщательно промывают водой.

сушки на воздухе, в тени, но только спустя определенный срок хранения (обычно через 2–3 месяца). За это время ядовитые вещества разлагаются и обезвреживаются. Так, **лопастник** можно употреблять в пищу, предварительно высушив и отварив.

Виды с упругой мякотью необходимо порезать на более мелкие кусочки и тушить дольше, чем мягкие и хрупкие. Как правило, самые молодые и крепкие грибочки маринуют, консервируют, более старые – сушат, солят, жарят, делают икру, соусы... У многих условно-съедобных грибов после многократного отваривания нет своего специфического вкуса, который жалко было бы отбивать специями. Он у них грибной, но нейтральный. И как раз очень кстати здесь придутся чеснок, укроп...

БУДЬ В КУРСЕ!

Горькушку, молочай-подорешник, сыроежки можно мариновать и солить, говорушку – жарить, мариновать, но лучше солить. Зеленушку, мокрухи, дубовик, каштановик, синяк, подгруздки, негниючник гвоздичный (луговой опенок), чесночники (длинноножковый и мелкий), многие виды рядовок (бело-бурая, или лошанка, желто-бурая, чешуйчатая, перевязанная, сросшаяся) можно использовать во всех видах переработки без отваривания и вымачивания. То же касается и серой, или штриховатой, рядовки. Она также известна как подзеленка, подсосновик, песочник серый.

...Грибов в природе множество. А чтобы не ошибиться в выборе, четко запомните золотое правило: собирать следует только те грибы, которые хорошо знаешь.

СОВЕТ

Используйте в пищу грибы с крепкими плодовыми телами, без признаков старения и разложения (плесени, слизи, червивости). Помните: грибы необходимо переработать не позднее 4–5 часов после сбора. Даже на холоде через 2–3 дня они темнеют, становятся мягкими, червивыми. Рассортируйте их по видам и размерам, соскоблите ножом мусор. Удалите, где возможно, кожицу со шляпок: именно в ней содержатся токсины. Пораженные вредителями части и старый нижний трубчатый слой обязательно срежьте.

ГОТОВИМ ИЗ ДАРОВ ЛЕСА

САЛАТЫ С ГРИБАМИ

Соленые грибы хороши в салате в разных сочетаниях. Например, картофель, рыбные консервы в масле, лук, соль, перец. Можно и так: помидоры, зеленый горошек, лук, масло, уксус, зелень, соль, перец. Либо: горошек, лук (репчатый или зеленый), вареное яйцо, соль, перец, сметана. Или квашеная капуста (соленые огурцы), лук, масло (можно майонез), сахар, зелень. По желанию добавьте картофель.

ОРИГИНАЛЬНАЯ ОКРОШКА С ГРИБАМИ

Горчицу, сахар, 2 желтка растереть с 2–3 ст. л. кваса. Соединить с оставшимся квасом (1 л). 200 г любых соленых (промыть) или маринованных грибов, отжав, нашинковать. Зеленый лук, измельчив, растереть с солью. Покрошить 250 г отварного



мяса, 2 белка, свежий огурец. За 1,5–2 ч до подачи на стол все смешать, заправить тертым хреном. Подавать со сметаной.

ИЗУМИТЕЛЬНЫЕ ГРИБЫ ПО-ТОЛСТОВСКИ

Отварив, нарезать ломтиками 500 г грибов (дубовик, каштановик, зеленка, молочай, рядовки и др.). Около часа тушить в разогретом топленом масле (0,5 стакана), добавить толченый чеснок (3–4 зубчика),



посолить, поперчить. Выложить на противень, полить сметаной (0,5 стакана), посыпать тертым сыром (50 г) и полчаса запекать в духовке.

ГРИБЫ В СУХАРЯХ

Молодые грибы (головач, порховка, дождевик, зонтик пестрый) очистить, промыть. Нарезав ломтиками, обмакнув в яйцо с солью и



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

* Условно-съедобные представители грибов обладают, как и съедобные, не менее потрясающим набором полезных свойств. С успехом используются в диетологии, медицине, фармакологии, косметологии...

* В правильно высушенных грибах концентрация питательных веществ примерно в 10 раз выше при уменьшении во столько же веса плодовых тел. В сухих грибах белка больше, чем в маринованных, соленых и консервированных. И хранятся они дольше и проще, занимая меньше места. Но сушат в основном трубчатые грибы. И конечно, всем известные опята. Из других пластинчатых можно сушить лишь не ломкие, без горечи дары леса.

* В соленом виде хорошо сохраняются все грибы, но лучше все же пластинчатые: трубчатые неприглядны на вид. К тому же под воздействием соли снижается ценность грибов и их натуральный вкус. А вот горьковатость при вымачивании уменьшается, при солении и вовсе пропадает.

* Из всего разнообразия грибов, растущих в белорусских лесах, съедобны около 200 видов, и только 15 видов ядовиты.

Фото автора

перцем, обвалить в муке (сухарях), обжарить на масле. Подавать с ломтиками лимона.

**АППЕТИТНЫЕ БИТОЧКИ
ИЗ ТРУТОВИКОВ**

Грибы (500 г) отварить, промыть, пропустить через мясорубку вместе с луком (2 луковицы). Добавить за-



моченный в молоке белый хлеб (50 г) или отварной рис (1 стакан), яйцо, соль. Сформовать плоские биточки, обвалить в сухарях и обжарить. Подавать с картофельным пюре.