



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



Сыроежки не прячутся от грибников, а «танцуют» по лесу с весны и до поздней осени. Первые (серая, сизая, медовая, золотистая, зелено-красная)

появляются в конце мая или в начале лета. Наиболее плодовитые радуют все лето и даже осень прихватывают (зеленая, желтая, болотная, пищевая, зеленоватая). А последние «улыбаются» сборщикам в октябре (ломкая, розовая, едкая, лиловая), когда заморозки серебрят инеем землю. И даже в ноябре умудряются вырастать (бурая, сине-желтая).

Но особенно обильны эти дары леса в сыроежечные месяцы – в августе и сентябре (синяя, невзрачная, охристая, девичья, красная). Правда, в это время много и других грибов, но от имени всех разновидностей большого разнообразного семейства хочется сказать грибникам: не пренебрегайте сыроежками, особенно если еще не пробовали их солеными или жареными в сметане.

ВСЕХ ЦВЕТОВ И ФАСОНОВ

Сыроежки очень разнообразны и внешне так похожи (за исключением цвета шляпок), что различия между отдельными видами и разновидностями сложно уловить невооруженным глазом. Без микроскопа и химреактивов тут не обойтись! Важный видовой признак – расположение и ветвление пластинок (свободные, приросшие, выемчатые, нисходящие, иногда разветвленные). К тому же

Время сыроежек

неодинаковы по длине (*сыроежка разнопластинчатая*) и ширине, могут располагаться как часто (у большинства видов), так и редко (у *сыроежки едкой*). Цвет пластинок колеблется от белого до охряного. У некоторых (*зеленой и вильчатой*) они могут покрываться бурыми пятнами. При высушивании их цвет также может изменяться, у одних видов становясь кремово-оранжево-желтым, у других – зеленоватым или синеватым, даже буроватым. Да и края пластинок могут отличаться по цвету от их центра: у светлых они краснеют, у красных – темнеют.

Большую часть сыроежек легко распознать по окраске шляпок. Хотя она с возрастом сильно меняется, но более-менее устойчивая. Иногда под воздействием солнца и дождя цвет бледнеет, так как пигменты кожицы, растворимые в воде, вымываются. Зато окрашивается мякоть под кожицей.

Возле берез и дубов растут сыроежки светлых кремовых тонов. В золотистых шляпках чаще всего встречаются грибы там, где болота соседствуют с лесом. Зеленоголовые сыроежки – жительницы лиственных перелесков, сине-фиолетовые – предпочитают ельники. Бурые сыроежки попадают в глухих мшистых сосняках. Оранжевые или красные (их больше всего в лесу) – соседки елей и сосен. А еще есть разноцветные сыроежки – *сине-желтая, золотистая и вицветающая*.

Присмотритесь: шляпки у сыроежек отличаются по размеру – от 3 до 15 см. У сыроежек *оливковой* и *болотной* они еще большего диаметра – до 20 см. Различна и форма: у молодых грибов – обычно полу- или шаровидная, в среднем возрасте – выпуклая, плоская, к старости – чуть вдавленная в центре. Есть шляпки блестящие и матовые, гладкие и чешуйчатые, с тупыми гладкими,

волнистыми, бугорчато-полосатыми, подвернутыми или рубчатými краями. А вот у сыроежки *пищевой* кожица на 1–2 мм не достает до края шляпки, из-под которой выглядывает мякоть и кончики пластинок. За это англичане прозвали ее *голозубой сыроежкой*.

Основная масса сыроежек ограничивается одним-двумя именами. Некоторые взяли по 3–4. Но есть отдельные представители – многоименные. Преуспела в этом сыроежка *охристая*. У нее их, кроме основного, еще шесть: *бледно-охристая, бледно-желтая, лимонная, охряно-желтая, охристо-желтая, охристо-белая*.

КРАСОТА – НЕ ГЛАВНОЕ

Среди сыроежковых выделяются признанные всеми красавицы. У первой из них и имя под стать – *сыроежка красивая*. Она настоящее украшение березняков, дубрав и т.д. Шляпка изящная – нежно-хлопьевидная, бархатистая черешне- или розово-красного цвета. Правда, пахнет не очень, да и горчит немного. Другие две претендентки – *ломкая* с изящной фиолетово-красной (в центре синевато-зеленой) и *едкая* с красивой розово-красной шляпками – тоже едкие на вкус.

Очень декоративна *сыроежка желтая*, да и съедобна в любом виде – сладковатая, с приятным запахом. Одно плохо – похожа она на поганковидный мухомор.

Молодые грибки *сыроежки сереющей* имеют яркую рябиновую раскраску. Но если их разрезать, они быстро сереют. С возрастом могут так посереть, что трудно даже понять, что это сыроежка. Зато вкусные! Недаром их любят улитки, слизни и личинки насекомых, поэтому крепкий гриб, бывает, очень трудно найти.



Сыроежка красивая (розовая)



Сыроежка сереющая

пришло!

Красива и хороша собой во всех отношениях **сыроежка яркая** с оранжево-буровой, более светлой по краям шляпкой.

Будет правильным упомянуть ценные пищевые сыроежки – **разноцветную**, желто-зеленую шапочку которой с фиолетово-синими краями трудно не приметить в лесу, и **сине-желтую** в шляпке самых разных цветов и оттенков. Чаще всего серо-сине-зеленая, фиолетовая, багряная, в центре желтовато-охряная, а по краю розовая.

Но одной из самых ценных признана **сыроежка пищевая**, или **съедобная**. Считается особенно вкусной, даже деликатесной. Ее можно жарить, варить, тушить, солить, мариновать и даже сушить, что не характерно для пластинчатых грибов. Ей присущ сладковатый ореховый вкус, без особого запаха (к старости напоминает селедочный). Но, к сожалению, она часто бывает червивой. По соседству с ней встречается **сыроежка болотная** (поплавуха) – также хороший съедобный гриб с белой сладковатой мякотью, только пластинки иногда немного горчат.

К группе вкусных сыроежек относится и **зеленоватая**, или **чешуйчатая**. Мякоть у молодых грибов сладковато-орехового вкуса, очень плотная и хрустящая, позже мягкая, легко крошится. Подходит для приготовления самых разнообразных блюд.

Высокоурожайный съедобный гриб **сыроежка пурпурно-красная**. Вкус мягкий, запах слабый, приятный. Ни один сосновый лес не обходится без **сыроежки буреющей**, или **селедочной**. Если внешне ее и можно спутать с другими видами, то по запаху – никогда! Старые плодовые тела, особенно на солнце, очень сильно пахнут селедкой, а пластинки молодых шляпок достаточно растереть в пальцах, чтобы ощутить характерный аромат. В некоторых

странах Западной Европы эта сыроежка считается деликатесом, а в Скандинавии гурманы специально добавляют ее в грибные блюда для придания особой пикантности. Ее белая мякоть в молодости слегка острая, позже – с мягким сладковатым вкусом.

СЫРОЕЖКИ ДЛЯ СЫРОЕДИЕНИЯ?

Иногда грибники едят некоторые виды сыроежек даже в сыром виде с солью, трактуя их родовое название буквально. Но можно ли есть сыроежки сырыми?

Отдельные виды, как, например, **буреющую сыроежку**, можно. Хотя сыроежки по сравнению с другими съедобными грибами в сыром виде наименее приятны. Лучше все же их варить, жарить или солить. Среди сыроежек есть и такие, которые ни в коем случае нельзя употреблять сырыми: это виды с ярко-красными шляпками (**сыроежки едкая** и **кровоаво-красная**).

БУДЬ В КУРСЕ!

Специалисты не рекомендуют употреблять сыроежки в сыром виде. Некоторые из них имеют нестерпимо жгучий вкус.

Так почему же сыроежки зовутся именно так? Вероятно, потому, что при засоле довольно быстро (через сутки) они становятся пригодными к употреблению, в то время как другим грибам для этого необходимо несколько дней. Таким образом, оставаясь практически свежими (сырыми), они уже готовы для включения в меню.

ВАЖНО!

Поскольку сыроежки низкокалорийны, их иногда рекомендуют для очищения желудочно-кишечного тракта. Но белок грибов трудно усваивается, поэтому их употребление лучше ограничить сердечникам и язвенникам. Да и разовая порция сыроежек для здоровых людей не должна превышать 150 г, а детям до 7 лет грибы лучше вообще не предлагать.

Фото атора



Сыроежка пищевая (съедобная)



Сыроежка пурпурно-красная

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

* В Беларуси обнаружено примерно 90 видов грибов семейства сыроежковых. Они составляют около 45% от массы всех грибов, встречающихся в наших лесах.

* Из мицелия одного из видов красных сыроежек получен ценный препарат рассулин – заменитель очень дорогостоящего ренина (получали из желудков телят, ягнят и применяли в сыроварении). 0,5 г нового препарата за полчаса свертывают в плотный сгусток 100 л молока, позволяя сохранить сотни тысяч молодых животных!

* Наиболее вкусны сыроежки, у которых меньше красного цвета на шляпках, а преобладает зеленый, синий, желтый. Лучшими считаются сыроежки **синяя, сине-желтая, золотисто-желтая, охристая, зеленоватая**.

* В 1 кг плодовых тел сыроежки **болотной** содержится 264 мг рибофлавина, или витамина B₂, а также 6 мг витамина PP.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ!

Если в корзину попадет старая сыроежка, скорее всего, все остальные грибы будут перепачканы мелкими кусочками пластинок, от которых сложно избавиться. Лучше собирать только молодые плодовые тела, а чтобы они меньше крошились, перед приготовлением их ошпаривают кипятком.

Салат из сыроежек

Молодые (не горькие) грибы отварить в подсоленной воде. Затем остудить, измельчить, смешать с зеленым или репчатым луком, заправить растительным маслом. По желанию можно украсить рубленым вареным яйцом, а для любителей острого – добавить сыр, соль, перец, зелень.

Рагу из сыроежек и лисичек

Нарезать грибы. Добавить морковь, репу, лук, обжаренные в сливочном масле, кусочки картофеля, томатное пюре. Размешать, залить кипятком. Тушить до готовности. Перед подачей на стол посыпать мелко нарубленным укропом, заправить сметаной и хорошо прогреть.

Фаршированные сыроежки

Отберите молодые грибы с круглой шляпкой (500 г). Ножки мелко порубите и потушите в масле вместе с луком. Охладив, добавьте 3 ст. ложки сухарей, 2 сырых яйца, приправу. Шляпки наполните полученной смесью, поместите в смазанную жиром посуду, сверху посыпьте тертым сыром и положите кусочки масла. Запекайте в духовке, пока грибки слегка не подрумянятся. Подавать лучше с картофелем или рисом под грибным соусом.