

Грибок – в кузовок!

Прекрасны наши леса, особенно в конце лета, в золоте и багрянце. Идешь по тропинке, любишься. И под каждым кустом и деревом тебя может ждать внезапная находка. Ведь к осени, помимо летних видов грибов, появляются и осенние, не менее вкусные и ценные.

ОБ ОСЕННИХ ВИДАХ ГРИБОВ

В светлом бору то тут то там красуются разноцветные шляпки одних из самых распространенных и многочисленных грибов – **сыроежковых**. Различают сыроежки (собственно сыроежки и подгруздки) и млечники (грузди, волнушки, рыжики).

В Беларуси наиболее распространены **подгруздки чернеющий, черный** (чернушка) и **белый** (груздь сухой, сухарь), а также **валуй** (сопливик, бычок, кулачок, кульбик). Внешне они больше похожи на грузди: коренастые, с неброскими шляпками-воронками с подвернутыми краями, без бахромы и опушки, всегда сухими, с мусором. За это и прозвали их «сухими» груздями. И млечного сока они не выделяют. К сожалению, подгруздки редко собирают. Возможно, отпугивает их **условная съедобность** (условно-съедобные грибы отличаются от съедобных тем, что их категорически нельзя есть сырыми, перед употреблением они должны пройти тщательную тепловую обработку). И хотя считают, что эти грибы не для жарки, вкус сухого груздя

в масле или на жиру, со сметаной по-своему великолепен. Подгруздок черный хорош для маринования и икры. Но особенно вкусны (после рыжиков и груздей) подгруздки в засоле, прежде всего белый. Многие из них обладают приятным запахом (фруктовым, медовым, ореховым, селедочным) и мягким вкусом. А чтобы они меньше крошились и не так горчили, ошпарьте их кипятком или вымочите два дня, меняя воду. Можно 5–7 минут поварить.

Несмотря на обилие едкого млечного сока, популярны и многие из млечников, особенно грузди, благодаря плотной белой мякоти. Слово «груздь» произошло от церковнославянского «груздие» и означает «куча»: грибы зачастую растут группами. В лиственных и хвойных лесах нередко встречается светлый **груздь войлочный** (скрипица, скрипун, подсухарь). В смешанных лесах, березняках во мху, на подстилке, в траве у тропинок произрастает оливково-бурый **черный груздь**. Используется в соленом виде (приобретает фиолетово-бордовый цвет). Грузди солят, маринуют, жарят, варят, готовят из них закуску, салаты, начинки, супы, соусы. Предварительно грузди долго вымачивают в воде или отваривают.

Одни из лучших осенних грибов по вкусу и виду – **рыжики**. Считаются деликатесом во многих странах. Похожи на менее ценную **волнушку розовую** (волжанка, волнянка, волнуха, краснуха). Но млечный сок у нее бесцветный и шляпка сильно опушена. Меньше ее по размеру **волнушка белая** с белой шляпкой. Оба вида после вымачивания и бланширования хотя и желтеют, но хороши для засола, маринования, вторых блюд. Ценятся молодые завитки с диаметром шляпки не более



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

3–4 см. Плохо проваренные грибы **слабодовиты**, вызывают **раздражение слизистой и кишечные расстройства**! При засоле их можно употреблять через 45–50 дней.

Название «рядовки» произошло из-за способности грибов, срастаясь, расти рядом, группами. За приятный вкус, аромат ценят **рядовку серую**,



Черный груздь



Волнушки розовые



Подгруздок белый



Сыроежка буряющая



Рыжик

УРОЖАЙНЫЙ ОГОРОД |

скупенную, тополевою, майскую, к условно-съедобным относят **желто-красную, желто-бурую, фиолетовую. Остальные несъедобны и могут быть опасными!** Мякоть **рядовки скупенной** (не путать с более светлой ядовитой рядовкой сросшейся!) плотная, упругая, серовато-бурая, с мучнистым запахом и вкусом курятины. Перед засолом и маринованием нужно отварить ее 20 минут. Из-за аромата свежей муки и плотной сероватой мякоти, на изломе с желтизной, **рядовку серую, или штриховатую** (подсосновик, серушка, мышата), трудно спутать с другими. Пригодна для всех видов переработки. При отваривании мякоть ее сереет, буреет. Похожа на нее по форме **зеленушка** (рядовка зеленая, зеленка, желтушка). Зеленую окраску сохраняет и после варки. Растет одиночно или группами по 5–8 штук до ноября, когда другие грибы уже отошли. Мякоть плотная, белая, позднее желтеет, на срезе цвет не меняется. Редко червивеет. Запах мучной, особенно у грибов из сосняков. **Как условно-съедобный гриб зеленушка употреблялась в любом виде, но сейчас подозревается в ядовитости! Поражает скелетную мускулатуру!**

Опята, опенки... Наиболее известен **опенок осенний, или настоящий**. Его в народе прозвали *апенкой, осенником, опятой*. Подкупает здоровой упругостью (ни один червь не может в него пробраться!). Излюбленные места его – старые березняки с сухостоем и заболоченные ольшаники с множеством мертвых стволов и пней.

ЗАПАСЫ НА ЗИМУ

Одно дело – приготовить блюдо из свежих грибов, а другое – заготовить их впрок, на зиму. И времени больше требуется, и умения. Но в любом случае **грибы надо переработать не позднее 4–5 часов после сбора!** Даже на холоде через 2–3 дня они теряют упругость, темнеют. В пищу отбирают только здоровые плодовые тела. Рассортировывают по видам и размерам. Удаляют, соскабливают ножом мусор. Кожицу со шляпок маслята и сыроежки снимают: в ней содержатся вредные вещества. Срезают червивые части и старый нижний трубчатый слой. Долго грибы в воде не держат – потеряют

аромат и сухие вещества. Грибы для жарения и сушки, рыжики для соления очищают влажной тряпочкой, губкой. Для других видов переработки моют под струей воды. Почти все трубчатые грибы, а также рыжики, опята, шампиньоны варят, жарят без обработки. Грузди, подгруздки, волнушки перед засолкой вымачивают, условно-съедобные – отваривают, сливая воду. Виды с упругой мякотью режут на более мелкие кусочки и тушат дольше, чем мягкие и хрупкие. Самые молодые и крепкие грибы маринуют, консервируют, более старые – сушат, солят, делают икру, соусы.

СОЛИМ-МАРИНУЕМ

В соленом виде сохраняются все грибы, но лучше пластинчатые: трубчатые непригодны на вид. К тому же под воздействием соли снижается их ценность и вкус. А вот горечь при вымачивании уменьшается, при засолке и вовсе пропадает.

Солят грибы двумя способами: холодным и горячим. Вначале (особенно при холодном солении) делят их по видам, так как срок вымачивания у всех разный (грузди – 2–3 дня, волнушки – день, рыжики не вымачивают). При горячем способе грузди и подгруздки отваривают 5–10 минут, скрипицу и валуи – около 30 минут. Сыроежки, волнушки, белянки, зеленушки из-за ломкости 5–8 минут бланшируют. Рыжики достаточно обдать 2–3 раза кипятком, а лучше засолить всухую, пересыпая каждый слой грибов, уложенных шляпками вниз, солью (30 г на 1 кг). Помните: от пряностей рыжики темнеют.

Для **маринования** хороши маслята, опята, рыжики, подберезовики, белые грибы. Разделив на виды и по размерам, рыжики погружают в кипяток на 3–5 минут, подосиновники и подберезовики заливают крутым кипятком, выдержав в нем 5–10 минут и обдав холодной водой (маринад не почернеет). Лисички, валуи отваривают в слабосоленой воде 20–25 минут, промывают и отваривают еще раз, с уксусом и солью.

СЕКРЕТЫ ЗАМОРОЗКИ

Не каждая хозяйка знает, что замораживать можно не только свежие грибы, но и отварные, и жареные. Но годятся для этого лишь моло-

дые, крепкие плодовые тела, лучше целиком. Подберезовики и маслята обрабатывают и замораживают сразу после сбора. Боровики, сыроежки, подосиновники, шампиньоны, опята, волнушки, рыжики очищают (не мыть!) в течение 24 часов. Распределив тонким слоем на подносах, морозят при самой низкой температуре. Через 10–12 часов раскладывают по пакетам, завязывают, укладывают в морозильной камере с обычной температурой хранения.

Пластинчатые или грибы нетоварного вида лучше, порезав, проварить 5 минут. Можно обжарить на растительном масле или в духовке в собственном соку минут 20. Остудив, распределить их по пакетам и уложить в морозилку. Это идеальная начинка для пирогов и фарширования. **Главное – правильно потом разморозить!** Переложите продукт в емкость и поставьте на нижнюю полку холодильника.

ПРЕИМУЩЕСТВА СУШКИ

Сушат в основном белые, подосиновники, подберезовики и другие трубчатые грибы, а также опята. Другие пластинчатые грибы чаще всего с горечью и легко ломаются. Очитив от мусора, грибы протирают влажной тканью. Хорошо высушенные, они мягкие на ощупь, слегка пружинят, но не ломаются и без капелек жидкости при сдавливании. Не досохнув, грибы влажные и сгибаются легко. А пересохнув, твердеют, темнеют, рассыпаются – в таком виде они годятся для **грибного порошка** (измельчив их в кофемолке, перемешайте с солью, храните в стеклянной, плотно закрытой посуде).

Грибы можно сушить в русской печи (в несколько приемов), духовом шкафу, над горячей плитой, на воздухе. За 3–4 часа грибы (исподом шляпки вниз в один слой) провяливают при 40–45°C, затем при 60–75°C досушивают при открытой дверце. Целиком (маленькие) грибы сушат на воздухе, нанизав, чтобы не соприкасались, на крепкую нить, спицы. Более крупные режут на 2–4 части (не толще 10 мм) или измельчают в виде лапши. Но лучше сушить грибы в электросушилках (инфракрасные с отражателями, с мощностью не менее 900 Вт). Заполните каждый ярус грибами в один слой, выставив температуру (55°C) и время (2–6 часов). Для ускорения сушки можно менять поддоны местами.

Хранят сухие грибы, остудив, в сухом, проветриваемом помещении

(оптимальная температура 11–15°C) не более 1 года в банках (стеклянных, жестяных), завязав марлей в 2 слоя или плотно закрыв крышкой. Можно подвесить в мешочках из плотной белой хлопчатобумажной ткани. Грибы раз в 2–3 недели нужно перебирать, выбрасывая прелые, заплесневевшие. Если они отсырели, их следует подсушить в духовке, печи.

ГРИБНАЯ КЛЕТЧАТКА НЕ ВСЕМ ПОЛЕЗНА

Грибы низкокалорийны, их иногда рекомендуют для очищения желудочно-кишечного тракта и по-

худения. Но так как белок их трудно усваивается, надо ограничить употребление грибов сердечникам и язвенникам. Да и здоровым людям не стоит их есть более 150 г за раз, а детям до 5–7 лет лучше вообще не предлагать.

Грибные блюда можно хранить в холодильнике и разогревать, но недолго и не много раз. Опасны очень старые грибы в любом виде, а также соленые или маринованные при хранении в оцинкованной, алюминиевой, неэмалированной железной посуде.

Не хотите стать **заложенниками ботулизма (летальность 20%)** – тщательно очищайте, мойте грибы (овощи, плоды) от частиц земли, не

используйте недоброкачественные; соблюдайте режим стерилизации при консервировании; не употребляйте консервы с признаками вздутия банки; не солите грибы в герметически закрытой посуде. Бактерии, не изменяя вкусовых качеств продукта, способны выживать только в среде без кислорода, выделяя нейротоксины – одни из самых сильных биологических ядов. Эти яды устойчивы к действию высоких концентраций соли (до 18%), не разрушаются в продуктах со специями, однако не выдерживают **кипячения в течение 20–30 минут**, что и стоит делать перед употреблением домашних консервов.

Приятного аппетита!

Отменный вкус у салатов из сыроежек! Грибы отварить в подсоленной воде. Остудить, измельчить, смешать с зеленым или репчатым луком. Заправить растительным маслом. Украсить вареным яйцом, добавить сыр, соль, перец, зелень.



Оригинальны фаршированные молодые сыроежки. Ножки мелко порубить и потушить в жире или масле с луком. Охладив, добавить 3 ст. ложки сухарей, 2 сырых яйца, приправу. Шляпки наполнить этой смесью, поместить в смазанную жиром посуду, сверху посыпать тертым сыром и положить кусочки масла. Запекать в духовке до подрумянивания. Подавать с картофелем или рисом под грибным соусом.



Приготовьте барбекю из подгруздка белого. Быстро и вкусно! Средние грибы помыть, почистить, положить в маринад для шашлыка (по вкусу). Жарить на решетке на углях по 3–5 минут с каждой стороны.

Полезные советы

Многие очищенные грибы (маслята, рыжики, подосиновики), легко окисляясь на воздухе, почти мгновенно темнеют. Их надо сразу опускать в воду с солью и лимонной кислотой или в кипяток, где они будут отвариваться.

Солите грибы без душистых трав, их натуральный аромат лучше укропного. Но с хреном: он придает остроту и защищает от раскисания и порчи.

Грибы с разной скоростью впитывают соль: рыжики можно есть через 5 дней, сыроежки – через 12, грузди и подгруздки – через месяц, волнушки – через 40 дней, валуи – через 2 месяца.

Трубчатые грибы замораживают только свежими: при варке, напитавшись водой, они теряют вкусовые качества. Подвергать повторному замораживанию грибы нельзя: превратятся в безвкусную водянистую кашу.

В правильно высушенных грибах концентрация питательных веществ увеличивается в 10 раз при уменьшении во столько же веса. В сухих грибах больше, чем в других, белка. И хранятся они дольше и проще, занимая мало места.



Фото автора и из открытых источников