

Грибные пристрастия у людей разные. Одни любят лисички, другим больше по вкусу подберезовики или маслята, третьим нравится соус-приправа из сыроежек... Однако самым желанным трофеем каждого грибника у славян был и остается боровик, а показатель успеха «тихой» охоты — количество собранных за день белых. В странах Восточной Европы по питательным и вкусовым качествам они считаются одними из лучших, благородными, именуясь в народе царями грибов...

Благородный от рождения

Самый популярный

Белые грибы употребляли в пищу еще древние римляне. В Италии они ценятся и по сей день, тем более что в этой стране свободно собирать дары леса запрещено — требуется специальное разрешение, поэтому большая часть грибов ввозится из-за рубежа. Ценятся боровики у русских, белорусов, поляков, прибалтов, шведов, немцев.

Популярны эти грибы по многим причинам. И в первую очередь — из-за размеров и нежной, мясистой, плотной мякоти, не изменяющей белого цвета на изломе и розоватой под кожей шляпки. Относятся по пищевой ценности к грибам 1-й категории, боровики не требуют предварительной обработки. Вкус их необычайно мягкий, слегка ореховый. После чистки выделяется приятный грибной запах с фруктовым оттенком. Он усиливается при варке и во много раз — при сушке, когда плодовые тела теряют влагу постепенно. При обработке эти грибы не темнеют, поэтому хороши для супов. Добавление даже небольшого количества их придает блюдам из мяса, дичи, рыбы, соусам и заку-

скам привлекательный аромат и вкус. Самым вкусным считается сосновый белый гриб (боровой).

Дуб елку не заменит

Боровики выращивали еще в начале прошлого века в России, и до сих пор это увлечение не прошло. Посадить их в междурядьях сада не так и сложно. Но необходимо учитывать: они не терпят соседства некоторых трав, таких как копытень, папоротник, предпочитая им мышиный горошек. И не следует забывать общее правило всех микоризных грибов: сеять-сажать под той древесной породой, из-под которой взят посевной материал, иначе ничего не вырастет. Вокруг выбранных деревьев (от 20 и старше лет) с конца августа до середины сентября, а если позволяет погода, то и позже, на расстоянии 50-150 см от ствола аккуратной полоской снимают по окружности верхний слой почвы (лопатой лучше не пользоваться). Затем обильно поливают. На ствол дерева с разных сторон потребуется 4-5 ведер воды. Важно создать условия как в

лесу, устраивая в засушливые годы «грибной дождь», делая своевременный подсев, регулируя освещенность.

Напоследок хочется привести слова знаменитого писателя Л. М. Леонова: «Заслуживают особой похвалы попытки приручить загадочное и уже кое-где легендарное, бесконечно капризное, потому что дикое, но необыкновенно приманчивое лесное чудо — белый гриб». И до сих пор микологи и грибники не оставляют таких попыток, мечтая, что когда-нибудь боровики можно будет собирать с грядки, как огурцы и помидоры.

Кладовая витаминов и минералов

Хотя по содержанию питательных веществ белые не очень-то отличаются от других грибов, однако химический состав их достаточно сложный и разнообразный. Они богаты макро- и микроэлементами (6,2 %), что позволяет приравнять их к фруктам. В плодовых телах боровиков нашли железо, цинк, медь, магний, никель, кобальт, хром, йод, молибден, фосфор, натрий, кальций. Присутствует



ЦИФРЫ И ФАКТЫ

● В большинстве западных (Швейцария, Англия) и северных (Голландия, Исландия, Норвегия) стран боровики, как и другие лесные грибы, не признают. Скептически относятся к ним греки, испанцы, португальцы. И в Израиле и США, кроме некоторых северных штатов, белые грибы, как и другие макромицеты, в лесу не собирают и не употребляют в пищу. Также нельзя назвать теплым отношение к ним на Кавказе, в Африке и странах Востока.

● После срезки белый гриб без обработки быстро теряет полезные свойства. Через 10 часов в его мякоти содержится лишь 1/2 часть микро- и макроэлементов.

● В свежем маринованном и жареном виде боровики низкокалорийны (22-34 ккал), они почти на 90 % состоят из воды. При сушке калорийность их повышается более чем в 8 раз (152-286 ккал/100 г) они становятся почти в 2 раза калорийнее яиц и мяса (41 %). Это одни из лучших стимуляторов пищеварения, превосходящие не только подосиновики, подберезовики, но и дубовики, лисички и даже в 7 раз мясной бульон. Да и энергетическая ценность белых при сушке повышается до 938 кДж. К примеру, у подберезовиков и подосиновиков она составляет 736 кДж.

● По содержанию белков (в среднем 3,7 %) свежие белые грибы превосходят многие овощи, в том числе морковь и капусту. Однако в сухом виде уступают по количеству этих веществ (20,1 %) подберезовикам (23,5 %) и подосиновикам (35,4 %), так же как и по жирам и углеводам. Кроме того боровики и подосиновики содержат почти все аминокислоты, известные в пищевых продуктах, причем белые сильно опережают последних в этом отношении.

и оптимальное количество селена. Обнаружены редкие антибиотики ингибиторы некоторых патогенных кишечных бактерий и туберкулезных микробов. Набор витаминов также впечатляет: PP A, C, B₁, E, B₉, B₆, E... Больше, чем в других грибах, витаминов D, D₂ и B₂. Богаты белые грибы и органическими кислотами (щавелевой, лимонной). Клетчатки они содержат до 16 %, углеводов 7,6 %, до 5 % жирных кислот, стеарина, фосфатидов, эфирного масла. Много в них пищевых волокон, полисахаридов, лецитина, алкалоидов, антиоксидантов, фитогормонов.

Осторожность не помешает

Несмотря на популярность и ценность, белый гриб не всем можно употреблять. Нельзя при острых заболеваниях органов пищеварения и почек, подагре, аллергии, а также беременным женщинам, детям в возрасте до 7 лет (а некоторые врачи умножают эту цифру на два). Даже грибной бульон может привести к обострениям. Из-за хитина и клетчатки боровики

долго перевариваются, и есть их рекомендуют в небольшом количестве, дополняя овощами. А так как любые грибы впитывают в себя вещества из почвы, в том числе токсины, нельзя их собирать в промышленных районах, рядом с трассами, свалками отходов.

К отравлению может привести употребление ядовитого и опасного двойника боровика желчного гриба, или горчака. Одно из главных отличий при срезе мякоть горчака темнеет, становясь розовато-бурой, а у боровика остается белой. У опасного двойника на ножке имеется яркий рисунок в виде сеточки, а трубчатый слой с возрастом розовеет, в то время как у белого гриба он белый или желтый. К тому же желчный гриб горчит, и горечь лишь усиливается при варке или жарке, уменьшаясь только при мариновании из-за добавления уксуса.

Татьяна МОИСЕЕВА,
биолог, научный сотрудник
Института леса НАН Беларуси
Фото автора