

**Грибы: консервируем, солим,  
маринуем, сушим, жарим.  
500 блюд**

Пироги, салаты, запеканки и первые блюда — с добавлением грибов привычные рецепты сразу становятся пикантными и праздничными. Шампиньоны, опята, лисички, грузди так и просятся на стол. С этой книгой вы сможете легко разобраться в грибном ассортименте, замариновать, засушить, законсервировать и правильно приготовить тот или иной вид, отличить хорошие грибы от плохих и хранить их свежими и ароматными круглый год.

500 рецептов закусок и салатов, первых блюд и заготовок — универсальные угощения из грибов, которые приятно есть в любое время года.

# ~ ГРИБЫ ~

КОНСЕРВИРУЕМ, СОЛИМ,  
МАРИНУЕМ, СУШИМ, ЖАРИМ



**500  
БЛЮД**

КНИЖКА  
СЕМЕЙНОГО  
ПОДСУГА

# ~ГРИБЫ~

---

КОНСЕРВИРУЕМ, СОЛИМ,  
МАРИНУЕМ, СУШИМ, ЖАРИМ



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2019

ISBN 978-617-12-6793-0 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



Пироги, салати, запіканки та перші страви — із додаванням грибів звичні рецепти відразу набувають пікантності й святковості. Печериці, опеньки, лисички, грузді так і просяться до столу. Ця книжка допоможе з легкістю орієнтуватися в грибному асортименті, замаринувати, засушити, законсервувати й правильно приготувати певний вид, відрізнити хороші гриби від поганих і зберігати їх свіжими та ароматними цілий рік.

500 рецептів закусок і салатів, перших страв і заготовок — універсальні пригощання з грибів, якими приємно частувати о будь-якій порі року.

**Г82 Грибы:** консервируем, солим, маринуем, сушим, жарим. 500 блюд / сост. Ольга Кузьмина. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2019. — 256 с.

ISBN 978-617-12-5951-5

Пироги, салаты, запеканки и первые блюда — с добавлением грибов привычные рецепты сразу становятся пикантными и праздничными. Шампиньоны, опята, лисички, грузди так и просятся на стол. С

этой книгой вы сможете легко разобраться в грибном ассортименте, замариновать, засушить, законсервировать и правильно приготовить тот или иной вид, отличить хорошие грибы от плохих и хранить их свежими и ароматными круглый год.

500 рецептов закусок и салатов, первых блюд и заготовок — универсальные угощения из грибов, которые приятно есть в любое время года.

**УДК 641**

© Depositphotos.com / lisaalMC, обложка, 2019

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2019

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2019

# Введение

Многие из нас с нетерпением ждут грибного сезона. Прогуляться по лесу, вернуться домой с корзинкой пахнущих хвоей и листвой грибов и приготовить из них угощение для всей семьи — что может быть лучше? Чтобы от «грибной охоты» остались только приятные воспоминания, соблюдайте ряд простых правил. Прежде всего позаботьтесь о защите от клещей. Сезон их активности обычно длится с апреля по октябрь, и риск принести опасного «соседа» из леса в этот период очень велик. Пользуйтесь специальными репеллентами, выбирайте обувь с высоким голенищем и светлую одежду, максимально закрывающую тело, — на ней лучше видно клещей. Обязательно осмотрите себя после возвращения из леса, обратите внимание на зоны за ушами, под руками, талию.

Отправляться за грибами лучше ранним утром, выбрав места подальше от города, автодорог и заводов. Возьмите длинную палку — ею удобно переворачивать листья и мох, под которыми прячутся грибы. Сбирать следует только хорошо знакомые виды. Не берите старые, переросшие, червивые, трухлявые экземпляры — в них накоплено больше токсинов.

Опытные грибники ведут жаркие споры, что лучше — срезать гриб или выкручивать. Поступайте так, как вам удобнее. Грибница — это огромный организм, повредить ее выкручиванием или срезанием отдельных грибов очень сложно. Больше вредит грибам соскребание и повреждение верхнего слоя мха и земли, так поступать не следует.

Собранные дары леса надо переработать в течение 2—3 часов. Если такой возможности нет, переберите грибы и удалите поврежденные, храните в прохладном месте.

Плотные грибы предварительно замачивают на пару часов, чтобы очистить от песка. Грибы, содержащие едкий сок, вымачивают, несколько раз меняя воду. Но такие нежные грибы, как рыжики, не моют, а протирают влажной тряпочкой. Кстати, французские кулинары рекомендуют так же поступать с шампиньонами, чтобы они не впитывали влагу.

Отваривать или нет грибы перед основным приготовлением? Несомненно, грибы с горьким соком и условно съедобные следует

отваривать 25—30 минут, снимая пену, и промывать после варки. Перед заморозкой грибы тоже удобно проварить — они уменьшатся в объеме и займут меньше места в морозильной камере. Но некоторые виды, например рыжики, очень теряют во вкусе после варки.

Часто советуют подольше проварить грибы, в качестве которых вы не уверены. Однако это неправильно: такие грибы нельзя принимать в пищу ни после 20 минут варки, ни после часа! Встречается рекомендация добавить в воду при варке головку лука и ориентироваться на ее цвет: якобы если цвет не изменится, грибы не ядовиты, а если луковица посинеет или побуреет, то есть их нельзя. Но цвет лука никак не связан с наличием или отсутствием яда, на этот признак ориентироваться нельзя.

Мягкие, ломкие грибы солят и консервируют отдельно от крепких и мясистых. Лучшая температура для соления — не выше 6—8 °С, иначе грибы могут покрыться плесенью или прокиснуть.

При заготовке грибов помните об опасности ботулизма. Бактерии, вырабатывающие токсин, обитают в почве. В среде без кислорода (в герметичной банке) они активно размножаются. Самыми безопасными способами заготовки грибов дома остаются соление, сушка и заморозка.

Чтобы снизить риск, хорошо промывайте грибы в нескольких водах. Добавляйте при консервировании уксус — кислая среда препятствует росту бактерий. Консервы храните при температуре не выше 6 °С, не употребляйте заготовки старше года или имеющие признаки порчи. Перед употреблением в пищу маринованные грибы желательно термически обработать.

Не употребляйте грибы с алкоголем — первые признаки отравления легко перепутать с опьянением, к тому же алкоголь усиливает действие токсинов на организм. При первых признаках отравления вызывайте скорую помощь. Откажитесь от грибов, если есть малейшие сомнения в их безопасности. Не рискуйте, ведь ни один кулинарный шедевр не стоит вашего здоровья!



## Лисички

**Лисичка настоящая** (лисичка обыкновенная, петушок) — вид грибов семейства лисичковых, очень популярный гриб, который собирают в смешанных и особенно хвойных лесах умеренного климата с начала лета до поздней осени. Чаще всего эти грибы встречаются в хвойных лесах в хорошо освещенных, но достаточно влажных местах с небольшим травянистым покровом. Редко растут в одиночку, чаще всего образуют многочисленные группы, поэтому их легко заметить.

Из-за необычного внешнего вида лисичку просто отличить от остальных грибов. Шляпка плавно переходит в ножку, между ними нет четкой границы. Цвет может быть от светло-желтого до ярко-оранжевого, но чаще всего гриб имеет окраску яичного желтка. Диаметр шляпки достигает 12—15 см, у молодых грибов шляпка немного выпуклая. По мере роста гриба шляпка становится плоской, затем немного вогнутой и, наконец, приобретает форму воронки (лейки). У молодой лисички край шляпки довольно ровный, лишь слегка загнутый, а у зрелой — край волнистый, иссеченный и складчатый. Поверхность шляпки матовая и гладкая, тонкая кожица плохо отделяется от плотной и мясистой мякоти. На внутренней стороне шляпки находятся ярко выраженные волокнистые разветвленные складки, которые переходят на ножку, — это складчатый гименофор, содержащий грибные споры. Ножка гладкая и плотная, немного сужается книзу. Она достигает 3 см в диаметре и 10 см в длину, того же цвета, что и шляпка, или немного светлее, волокнистая, может быть полой у крупных грибов. В поперечном разрезе ножки заметно, что мякоть в центре белая, а ближе к краю — желтая. При надавливании мякоть приобретает оранжевый или красноватый оттенок.

Отличительной особенностью этих грибов считается отсутствие червоточин. Это объясняется тем, что лисички содержат вещество, которое не переносят членистоногие и гельминты.

В умеренных климатических широтах встречается не так уж много грибов, похожих на лисичку обыкновенную, и все они съедобные или условно съедобные: лисичка бархатистая, лисичка граненая, лисичка ложная и ежевик желтый.

**Бархатистая лисичка** отличается от обыкновенной лисички цветом и поверхностью ножки: она имеет светло-оранжевую шляпку и желтовато-серую бархатистую ножку. Мякоть гриба слегка оранжевая в шляпке и белая или желтоватая в ножке, кислая на вкус и с очень неприятным запахом. Этот гриб встречается редко, растет одиночно или немногочисленными группами в лиственных лесах юго-востока Европы. Не ядовит.

**Ежовик желтый** отличается от лисички тем, что под шляпкой у него не полосы складок, а мелкие игольчатые шипы. Ножка ежовика, в отличие от лисички, редко располагается ровно по центру шляпки. Этот гриб часто встречается в умеренных широтах северного полушария и считается ценным съедобным грибом.

**Лисичка ложная**, или оранжевая говорушка, встречается в лесной подстилке или гниющей древесине хвойных и лиственных лесов северного полушария. Она отличается от лисички более тонкой ножкой, которая у основания всегда темнее и может быть даже черной. Пластинки под шляпкой тонкие, расположены близко друг к другу. Мякоть ложной лисички желтая. Гриб считается условно съедобным, поскольку имеет неприятный вкус. Употребление большого количества ложных лисичек может вызвать отравление в легкой степени.

В субтропиках встречается ядовитый гриб, напоминающий лисичку, — **омфалот маслиновый**. Он растет на пнях и гниющей древесине лиственных деревьев, особенно маслины, заметно фосфоресцирует в темноте. В отличие от лисички, окрашен в медный оттенок желтого. Важным отличием этого ядовитого гриба от лисичек является форма складок под шляпкой — они никогда не раздваиваются.

Грибы лисички неприхотливы, их можно успешно выращивать на приусадебном участке или в домашних условиях. Для них подойдут затененные участки под хвойными и лиственными деревьями. В почву добавляют смесь из торфа, опавшей листвы, коры, сухой травы и т. п. Первые лисички можно собирать через 5—6 месяцев после посева мицелия при условии регулярного увлажнения почвы. В помещении эти грибы выращивают в ящиках, поддерживая высокую влажность воздуха при помощи увлажнителей или емкостей с водой.

Лисички имеют специфический кисловатый привкус и легкий приятный аромат с фруктовой ноткой. В них содержатся медь, цинк,

ценные полисахариды, незаменимые аминокислоты, большое количество каротина (чем обусловлен их желтый цвет). Выращенные при естественном освещении лисички являются источником витамина D.

Стоит отметить, что, имея высокую биологическую ценность, эти грибы довольно тяжело усваиваются и их нужно употреблять в меру. Они очень популярны в кулинарии, известно множество способов их приготовления в кухнях разных народов мира. В еврейской кухне считаются кошерными грибами, поскольку в них не заводятся черви.

Лисички маринуют, готовят с ними различные салаты, тушат, запекают с мясом и овощами, но ярче всего их вкус проявляется при жарке. Лучше подвергать их термической обработке не дольше 15—20 минут, иначе они станут жесткими. После замораживания, сушки или консервирования с добавлением уксуса они также становятся жестче.

Чтобы собранные лисички как можно дольше оставались свежими, их нужно разложить в один слой, накрыть влажной тканью и поместить в темное прохладное место.

## Маслята

Маслятами называются грибы со скользкой, липкой шляпкой, которая словно покрыта маслом. Существует более 50 видов маслят, но самый популярный и ценный — **масленок обыкновенный**, растущий преимущественно в хвойных лесах умеренного климата на территории северного полушария. Чаще всего эти грибы растут под сосной, их можно найти также под березой или дубом. Масленок любит богатый воздухом песчаный грунт и освещенные места, растет на краю леса, на открытых участках леса, на обочинах лесных дорог.

Группы маслят или одиночные грибы можно собирать с начала июня до конца октября. Выделяют три периода активного сбора маслят. Если верить народным приметам, то первый период совпадает с опылением сосны, второй — с цветением липы, а третий продолжается с середины июля до конца октября. В конце осени собирать маслята гораздо приятнее, поскольку с наступлением холодов снижается активность насекомых и попадаетея гораздо меньше червивых грибов, летом же доля червивых грибов составляет более 80 %.

Маслята обыкновенные вырастают высотой до 12 см, шляпка может быть размером даже с блюдце, но чаще встречаются небольшие грибы. У молодых маслят шляпка выпуклая, с возрастом выравнивается до плоской, покрыта тонкой коричневой слизистой пленкой, которая легко отделяется от мякоти. Желтый спороносный трубчатый слой также легко отделяется от шляпки, мелкие круглые поры у зрелых грибов темно-желтые, у молодых — практически белые. Ножка вырастает высотой до 10—12 см, в поперечном сечении достигает 3 см. Ножка гладкая, цилиндрическая, с продольными волокнами, зачастую имеет пленчатое кольцо, коричневое у зрелых грибов и белое у молодых. Иногда из пор на ножке вытекает белая жидкость и застывает капельками, тогда поверхность ножки приобретает «зернистый» вид. Цвет ножки варьируется: у мелких грибов она светлая, желтоватая, у крупных — буроватая у земли и лимонно-желтая под шляпкой. Мякоть приятно пахнет хвоей, светлая, плотная, у крупных грибов может иметь желтый оттенок.

Начинающий грибник может принять за масленок очень горький **перечный гриб**, который отличается коричневым спороносным слоем, рыхлой подкожной частью и особым строением ножки, которая внизу

уже, чем под шляпкой. Он несъедобный, но его можно использовать в незначительных количествах в качестве приправы вместо перца.

В маслятах содержится много витаминов групп А, В, С и РР, железо, цинк, марганец, калий, фосфор, поэтому их рекомендуют употреблять для борьбы с авитаминозом, анемией и для укрепления иммунитета. Эти грибы можно назвать природным антидепрессантом, поскольку в них, как, например, в шоколаде, содержится фенилэтиламин, химическое соединение, которое, попадая в организм, поднимает настроение и повышает возможность сконцентрироваться.

Наиболее вкусными считаются молодые грибы, лучшие способы приготовления — маринование и соление. Очень популярны соусы, супы и гарниры из маслят.

Перед приготовлением с сухих маслят снимают скользкую кожицу, срезают червивые участки, счищают грязь и только потом тщательно промывают. Не рекомендуется замачивать эти грибы надолго, поскольку они впитывают много влаги, их кожица размокает и тогда ее трудно отделить от шляпки. Собирать и обрабатывать маслята лучше в резиновых перчатках, чтобы не испачкать руки, — темный маслянистый налет очень трудно смыть с кожи, он может напоминать о «грибной охоте» еще 2—3 дня. Чтобы очистить эти грибы от кожицы, рекомендуется сначала окунуть их на минуту в кипящую подсоленную воду, а затем промыть в холодной воде, слегка перемешивая, — при этом кожица легко отходит со шляпок.

Следует сказать, что у некоторых людей существует аллергия на маслята, нередко встречается непереносимость таких грибов. Несмотря даже на то, что внешний слизистый слой шляпки был снят при приготовлении, некоторые люди могут почувствовать недомогание, получить острое расстройство желудочно-кишечного тракта и даже страдать от рвоты.

## Белый гриб

**Белый гриб**, или **боровик**, называют царем грибов, он считается наиболее ценным из съедобных грибов. Название «белый» дано предположительно потому, что его мякоть не темнеет на срезе и сохраняет светлый цвет при сушке. Собирают грибы с июня по конец октября в лиственных и хвойных лесах умеренного климата. Белый гриб предпочитает хорошо дренированную песчаную почву. Места его произрастания легко определить по наличию мухоморов.

Боровики — массивные грибы с толстой ножкой. Шляпка обычно имеет вид полусферы, изредка бывает приплюснутой, у зрелых грибов — плоско-выпуклая. Цвет шляпки варьируется в зависимости от того, под каким деревом растет гриб: под дубом — серовато-бурая, под елью — каштановая, под березой — бежевая, под сосной — темно-коричневая с фиолетовым оттенком, под грабом — почти черная.

Массивная ножка имеет форму бочонка, по мере роста может вытянуться и стать цилиндрической, но у земли обычно остается утолщенной. Она светлее шляпки и покрыта сеточкой светлых прожилок. Встречаются коренастые грибы, шляпка которых небольшая, а ножка непропорционально широкая, и наоборот — грибы с большой шляпкой и стройной ножкой. Спороносный слой под шляпкой трубчатый, легко отделяется, имеет заметную выемку у ножки. У маленьких грибов он белый, с возрастом становится сначала желтым, затем оливковым.

В местах произрастания белых грибов часто встречается их несъедобный родственник — **желчный гриб**. Молодой желчный гриб поразительно похож на белый, но имеет отличительные особенности — это розовеющая нижняя сторона шляпки, бурая сеточка на ножке и очень горький вкус мякоти. Чтобы наверняка отличить настоящий белый гриб от ложного, можно попробовать на вкус маленький кусочек мякоти гриба, а затем сразу же выплюнуть. Сильный горький привкус желчного гриба сразу чувствуется, даже один такой маленький гриб способен испортить вкус всего блюда.

Белые грибы трудно выращивать, поскольку им нужна связь с корневой системой дерева. Но кропотливым энтузиастам, которые высаживают мицелий или переносят из леса слои грунта с грибницей, удастся получить урожай на приусадебном участке.

По содержанию полезных веществ царь грибов уступает многим популярным грибам (лисичкам, подосиновикам и др.), но обладает непревзойденными вкусовыми качествами и стимулирует пищеварение, повышая секрецию пищеварительных желез. Белок сушеных боровиков усваивается организмом на 80 %. Помимо витаминов А, В<sub>1</sub>, С и D, в этих грибах содержится рибофлавин, который нужен для роста волос и ногтей.

Ароматные боровики готовят разными способами и заготавливают впрок. Порошок из сушеных грибов используют в качестве приправы. Перед приготовлением грибы очищают от налипшего грунта и мусора, срезают потемневшие и поврежденные участки. Шляпку протирают мягкой тканью, с ножки срезают загрязненную нижнюю часть или обновляют срез. Если боровики червивые и сильно загрязнены, их можно замочить в воде с добавлением соли (1 ч. л. на 1 л воды) на 10 минут, затем промыть. Не рекомендуется оставлять грибы в воде надолго — они потеряют аромат, шляпки станут ломкими, а мякоть ножки водянистой. Перед сушкой грибы не замачивают и не моют, а только чистят.

## Подосиновик

**Подосиновики** еще называют **красноголовиками** из-за их яркой шляпки. Растут в лиственных и смешанных лесах под молодыми деревьями, чаще всего под осинами, а также под папоротником, вдоль лесных дорог, на полянах в траве, предпочитают влажные места. Плодоносят небольшими группами или поодиночке с мая по октябрь.

Эти грибы хорошо заметны не только благодаря яркой шляпке цвета багровой осенней листвы, но и из-за своих немалых размеров — их высота может достигать 20 см. Шляпка — диаметром до 25 см, полушаровидная, подушкообразная. Шляпки маленьких подосиновиков иногда напоминают наперсток. Окраска шляпки зависит от вида дерева, рядом с которым гриб вырос, и может варьироваться от темно-красной до оранжево-желтой и желто-коричневой. Если поблизости растут тополя, то шляпка может иметь сероватый оттенок. Кожицу сложно отделить от шляпки. Светлый спороносный слой по мере роста гриба становится серым, бурым, иногда желто-оливковым, часто темнеет от прикосновения.

Ножка круглая в сечении, расширяется книзу, светлая, иногда сероватая, покрыта множеством чешуек, которые сначала белые, а с возрастом становятся темными. Мякоть в ножке — продольно-волоконистая, в шляпке — светлая, плотная и упругая. Разрезанный гриб быстро синее, затем чернеет.

Яркий красноголовик очень сложно спутать с ядовитыми грибами. Иногда за подосиновик принимают **желчный гриб**, который можно отличить по розоватому трубчатому слою и выраженной бурой сетке на ножке.

В подосиновиках содержится много калия, магний, железо, фосфор, натрий, кальций. Они богаты витаминами групп В, РР, А и С.

Эти яркие грибы прекрасно подходят для приготовления любым способом — их замораживают, сушат, солят и заготавливают впрок. Популярным диетическим блюдом считается бульон из молодых подосиновиков, который не уступает мясному по содержанию незаменимых аминокислот и белка, способствует восстановлению организма после простудных заболеваний.

Чтобы во время приготовления мякоть подосиновика не потемнела, его можно сбрызнуть соком лимона, уксусом либо замочить на



некоторое время в слабом растворе лимонной кислоты. Некоторые советуют использовать в пищу только шляпки подосиновиков, поскольку их ножки довольно жесткие. К тому же, срезая гриб повыше, можно снизить риск ботулизма, который вызывают бактерии, живущие в почве.

## Подберезовик

Подберезовик — ближайший родственник подосиновика, по большинству признаков идентичный ему. Гриб отличается местом произрастания (вблизи берез), окраской шляпки (от пепельной до темно-серой, темно-коричневой и черной) и тем, что на срезе его мякоть не становится темной.

У крупных зрелых подберезовиков ножки деревенеют, а шляпки становятся водянисто-мягкими внутри. Такие шляпки можно использовать, если они не испорчены червями. Молодые мелкие подберезовики не нужно предварительно отваривать перед приготовлением.

## Польский гриб

Польский гриб имеет множество альтернативных названий: коричневый гриб, панский гриб, песочник, каштановый моховик и др. Встречается чаще всего в хвойных лесах под елями и соснами, но может расти и в смешанном лесу под дубом и буком. Этот гриб можно собирать даже в самом конце сезона, ведь он не прекращает рост и при 0 °С.

Шляпка молодых грибов обычно выпуклая, затем становится похожей на подушку или даже плоской, достигает 12 см в диаметре. Кожица не снимается со шляпки, она матовая или слегка бархатистая у молодых грибов, у зрелых — глянцевая, в сырую погоду становится липкой. Окраска шляпки может варьироваться от каштаново-коричневой до темно-шоколадной. Спороносный слой у молодых грибов кремовый, с возрастом меняет цвет на желтый или желто-зеленый, через 2—3 секунды после надавливания становится голубоватым. Волокнистая цилиндрическая ножка вырастает до 12 см. Она всегда светлее шляпки и часто бывает изогнута, особенно если гриб растет среди корней дерева. Мякоть обычно бледно-желтая, плотная и мясистая, имеет нежный вкус и характерный приятный грибной запах. Мякоть в шляпке, если ее разрезать, слегка синее, но позже светлеет; в ножке — синее, а затем буреет.

Польские грибы могут существенно отличаться формой и размером, если выросли в различных условиях. Так, в высокой траве может вырасти трубчатый красавец на длинной стройной ножке с широкополой шляпкой, а под хвойными деревьями — гриб, который можно принять за белый.

По пищевой ценности этот популярный гриб даже превосходит белый, но по вкусу немного уступает ему. Это единственный из съедобных грибов, имеющий в своем составе теанин — незаменимую аминокислоту, которая нормализует давление и повышает работоспособность.

Коричневый гриб отлично подходит для приготовления любыми способами. Предварительно его нужно очистить, срезать нижнюю часть ножки, удалить червивые участки и смыть грязь. Перезревший трубчатый слой тоже принято удалять. При варке этих грибов

образуется много пены, это следует учитывать и выбирать емкость побольше.

# Шампиньоны

Слово «шампиньон» в переводе с французского означает «гриб». Среди грибов шампиньоны занимают первое место в мире по объемам производства, поэтому имеют репутацию «искусственных» грибов. Однако в природных условиях достаточно часто можно встретить дикорастущие шампиньоны, которые не уступают по вкусу грибам из магазина, а по содержанию полезных веществ значительно превосходят их.

Шампиньоны растут на богатой органическими веществами почве, на полянах, вдоль дорог, на пастбищах, в светлых лесах, садах и парках. Появляются с первыми летними дождями. Иногда встречаются на коре отмерших деревьев, муравейниках.

У шампиньонов массивные округлые полушаровидные шляпки с сильно загнутыми внутрь краями, которые по мере роста распрямляются, становятся плоскими и достигают 10—15 см в диаметре. В зависимости от разновидности шляпка может быть как белой, так и коричневой. Поверхность шляпки обычно гладкая, но встречаются шампиньоны с чешуйками на шляпке. Пластинки спороносного слоя с возрастом меняют цвет от розоватого до почти черного. Ровные плотные ножки с возрастом становятся продольно-волокнустыми, на них заметны остатки частного покрывала. Мякоть светлая, с выраженным грибным или анисовым ароматом.

Существует много разновидностей шампиньонов, все они съедобны, но есть и токсичные — **желтокожий шампиньон** (который отличается желтым цветом мякоти ножки), а также очень похожие на шампиньоны грибы семейства мухоморовых — **белая и бледная поганки** (пластинки под шляпкой поганки всегда белые, в отличие от шампиньонов).

Самый популярный вид шампиньонов — **шампиньон двуспоровый**, который еще называют садовым, имеет три подвида, условно выделяемые по цвету плодового тела: белый, кремовый и коричневый. Белый и коричневый садовые шампиньоны встречаются в природных условиях: растут на компостных кучах, под садовыми деревьями, на пастбищах и в других местах с питательной почвой и негустым растительным покровом. А кремовый (или бежевый)

садовый шампиньон, получивший название «королевский», искусственно выведен и в природе не встречается.

Двуспоровый шампиньон легко вырастить как в закрытом помещении, так и на приусадебном участке. В открытом грунте шампиньоны можно выращивать под деревьями, кустарниками, в малиннике и на грядках клубники, где они защищены от прямых солнечных лучей. При условии регулярного увлажнения урожай можно собирать с ранней весны до поздней осени, получая до 12 кг грибов с квадратного метра в месяц.

Гриб не срезают, а аккуратно выкручивают, затем слегка присыпают землей место, где он рос. Нет единого мнения, как правильно обрабатывать шампиньоны перед приготовлением, прежде всего следует ориентироваться на состояние грибов. Если грибы свежие, мелкие, без следов грязи и пятен, то их достаточно промыть под струей воды или протереть тряпочкой. Если срез на ножке потемнел, то потемневшую часть следует срезать. Если верхний слой шляпки легко отделяется, его следует снять. У крупных зрелых шампиньонов принято удалять потемневшие пластинки и не использовать ножку, если она успела стать полой внутри. Шампиньоны нельзя надолго оставлять в воде, они впитывают много влаги и становятся невкусными. Шляпки грибов часто фаршируют, удалив пластинки. Удобно делать это с помощью чайной ложки, а не ножа.

В кулинарии для приготовления различных блюд выбирают шампиньоны определенных размеров и степени зрелости. Так, крупные зрелые шампиньоны часто используют для запекания на гриле и фарширования. Очень мелкие незрелые шампиньоны подходят в основном для маринования, консервирования и приготовления закусок. Иногда готовят салаты из свежих шампиньонов, но следует учитывать, что в сыром виде они пригодны в пищу только в течение пяти часов после сбора.

Даже будучи промышленно выращенными, эти грибы являются хорошим источником полезных веществ. В 100 г свежих грибов содержится примерно 20 % суточной нормы витаминов группы В, рибофлавина, ниацина, пантотеновой кислоты и фосфора.

## Опята

Опята — очень популярные и ценные грибы с приятным ореховым ароматом. Их легко собирать, поскольку они растут густыми пучками на древесине, чаще всего на пнях. Наиболее популярными являются так называемые осенние и летние опята.

**Летние опята** растут с мая до середины ноября в умеренном климате, в основном на гнилой древесине лиственных пород, вырастают высотой до 7 см, диаметр шляпки достигает 3 см. Ножка тонкая, редко превышает 1 см в поперечном сечении, сверху светлая, снизу покрыта темными чешуйками, имеет «юбочку». Шляпка у молодых грибов выпуклая, у зрелых становится плоской, в центре шляпки хорошо различим светлый бугорок. Янтарно-медовая с темными краями поверхность шляпки в дождливую погоду становится полупрозрачной. Светлые спороносные пластинки коричневеют у перезревших грибов. Мякоть светлая, с приятным запахом свежей древесины.

**Осенние опята** массово появляются в конце лета в болотистых лесах. Диаметр шляпки достигает 10—12 см, край волнистый, покрыта чешуйками. Окраска шляпок зависит от вида дерева, которое «обжили» грибы. На дубах вырастают коричневые опята, на тополях — коричневато-желтые, на кустах бузины — серые, на деревьях хвойных пород — красно-коричневые. В верхней части ножка желтовато-коричневая, в нижней части темно-бурая, кольцо юбочки — белое, с желтым краем, находится близко к шляпке. В длину ножка может вытянуться до 10 см и быть толщиной с палец, такой гриб считается переросшим. Мякоть в шляпке светлая и плотная, в ножке — волокнистая.

Некоторые грибники советуют собирать для употребления в пищу только шляпки опят, считая ножки жестковатыми. Но для новичка желательнее собирать грибы с ножками и показывать их опытному специалисту. Только по ножке можно определить, опенок перед вами или ядовитый гриб **галерина окаймленная**, у которой есть длинные серебристые прожилки на ножке и которая содержит тот же смертельно опасный яд, что и бледная поганка. **Ложные опята** отличаются от осенних и летних опят отсутствием юбочки на ножке.

Лесные опята замораживают, солят, маринуют, а также жарят, тушат и запекают. Из них готовят ароматный и насыщенный грибной суп, используют в качестве начинок для пирогов. Эти грибы не сложно обработать перед приготовлением, потому что они растут на древесине и почти не бывают грязными. Перед жаркой свежие грибы принято отваривать в течение 10—15 минут.

В опятах содержатся витамины E, C, B<sub>1</sub> и PP, а также кальций, фосфор, йод и железо. Ножки отличаются высоким содержанием пищевых волокон, благотворно влияющих на работу кишечника.



## Рыжик

Рыжик получил свое название благодаря соответствующей окраске. Эти грибы растут небольшими группами в хвойных лесах умеренных широт, в траве или во мху, на песчаных почвах. Любят хорошо освещенные места, поэтому встречаются на опушках, среди молодняка, на просеках и обочинах лесных дорог. Период активного сбора — с июля по октябрь.

Шляпка диаметром от 6 до 9 см, выпуклая, затем распростертая и слегка вдавленная, оранжево-красная, покрытая беловатым налетом, часто с зеленоватыми пятнами, особенно по краю, тонкая и закрученная. Пластинки спороносного слоя переходят на ножку, они плотные, раздвоенные, оранжевые, часто при надавливании окрашиваются в зеленый цвет. Ножка высотой до 7 см, сужается книзу, может быть светлее шляпки или одного цвета с ней, поверхность неровная, иногда бархатистая. Мякоть плотная, желто-оранжевая, на срезе зеленеет, из нее выделяется много сладковатого оранжевого млечного сока, который также зеленеет. Запах рыжика древесный и немного терпкий, некоторые описывают его как фруктовый со смолистым вкусом.

На рыжик похожи **розовая волнушка**, которая вызывает желудочно-кишечное расстройство, и **лиственничный млечник**, который становится очень горьким при приготовлении. В отличие от рыжика, эти грибы имеют белое молочко.

Поскольку рыжики растут на песчаной почве, между их пластинками часто скапливается песок. Перед мытьем у грибов обычно срезают нижнюю часть ножки и вырезают поврежденные участки. Затем заливают грибы подсоленной водой на 20—30 минут, после чего тщательно промывают проточной водой. После такой обработки грибы теряют горечь. Чтобы тратить меньше времени на обработку грибов, целесообразно очищать их еще в процессе сбора (снимать мусор, срезать червивые участки).

Рыжики жарят, варят, маринуют, но их не рекомендуется долго тушить на слабом огне.

В этих грибах содержится много бета-каротина, они являются источником витаминов С, группы В, а также ценных минеральных веществ.

Употребление большого количества рыжиков может стать причиной окрашивания мочи в красный цвет.

# Груздь

Грузди — близкие родственники рыжиков из рода Млечник, отличающиеся цветом плодового тела и млечного сока, а также рядом других менее выраженных признаков. Наиболее популярны груздь настоящий (или белый) и черный груздь.

**Груздь настоящий (белый)** растет многочисленными семьями под березами. Плодовое тело белого цвета, может быть слегка желтоватым, шляпка покрыта слизистой кожицей. Млечный сок этого гриба белый, но при контакте с воздухом становится серым, довольно едкий на вкус. Белые грузди принято считать условно съедобными, их отваривают или вымачивают, чтобы устранить горечь, и используют для засолки. В засоленном виде они приобретают слегка голубоватый оттенок.

**Черный груздь**, как и белый, растет под березой большими группами. У него темно-оливковая шляпка с войлочным краем. Она покрыта кожицей, которая во влажную погоду становится скользкой. Края шляпки могут быть светлее центра, иногда на поверхности различимы круги. При длительном воздействии соли плодовое тело приобретает бордово-фиолетовый цвет. Долгое время черные грузди считались одними из лучших грибов для засолки, их заготавливали в больших количествах, предварительно отваривая или вымачивая в течение нескольких дней. Но с развитием науки было установлено, что в этих грибах содержится мутаген некаторин, поэтому их нельзя рекомендовать к употреблению в пищу. Длительное кипячение существенно снижает концентрацию этого вещества, но не устраняет его полностью.

Следует отметить, что в западных странах грузди относят к несъедобным грибам и культура их употребления отсутствует.

# Сыроежка

Нетрудно догадаться, что сыроежки получили свое название потому, что их можно есть сырыми. Некоторые виды сыроежек действительно не требуют предварительного приготовления.

Самый простой способ распознать сыроежку — сломать ножку. Неизменно белая у большинства видов, она действительно очень легко ломается, почти как хрупкий мелок для рисования. Помимо сыроежек, так могут ломаться только грибы-млечники, но из них сразу вытекает молочко. Шляпка, закругленная у молодых грибов, быстро становится очень плоской, обычно вогнутой. Цвет шляпки может варьироваться от грязно-белого до черного, включая все оттенки желтого, красного и зеленого. Бывают даже съедобные сыроежки синего цвета с приятным вкусом. Цвет пластин спороносного слоя зрелых грибов варьируется от белого до охристого.

**Сыроежка зеленоватая**, или чешуйчатая, — легко узнаваемая по светло-зеленой потрескавшейся шляпке. Растет в лиственных и смешанных лесах под дубами, березами и буками. По вкусу этот гриб считается лучшим среди сыроежек, имеет легкий привкус лесного ореха. Мякоть рыжеет на срезе.

**Сыроежка пищевая** — гриб, цвет шляпки которого напоминает цвет ветчины: от бело-розового до бордово-красного, зачастую с крупными светлыми пятнами. Пластинки под шляпкой белые или желтоватые. Розоватая ножка в нижней части тоньше.

**Сыроежка буреющая** (ароматная, пурпурная) названа так потому, что ее белая мякоть буреет на срезе. Поверхность ножки также буреет при повреждении. Растет в хвойных лесах под соснами и елями. Этот гриб не горький, с довольно приятным вкусом, но необычным запахом, который описывают как креветочный или рыбный. Сыроежки, которые пахнут рыбой, еще называют «селедочными». Запах исчезает при термообработке.

**Подгруздок белый** — гриб со светлой шляпкой, иногда с подпалинами, которая приобретает форму воронки по мере роста. Отличительная особенность — налипшие частички почвы по центру шляпки. Цвет мякоти не меняется. Гриб растет в лиственных, смешанных и хвойных лесах с середины лета до середины осени.

Опасным видом сыроежки является **сыроежка жгучеядкая**, которая вызывает рвоту. Ее можно отличить по ярко-красному, вишневому или кроваво-красному цвету шляпки. В хвойном лесу встречается очень острая **кедровая сыроежка**, у которой имеются красные прожилки на ножке.

При приготовлении следует учитывать, что все сыроежки имеют различный вкус: у одного гриба вкус может быть приятным, а у другого — резкий и острый. Если погрузить эти грибы в воду на 20—30 минут, можно избавиться от их чрезмерной горечи или остроты.

По вкусу и аромату сыроежки уступают многим популярным грибам, поэтому в процессе приготовления к ним по возможности добавляют более ценные грибы. Еще один способ улучшить их вкус — это приготовить их с сыром, чесноком и ароматными травами.

## Ежовик

Ежовик получил свое название из-за характерных «колючек» под шляпкой. Плодоносит отдельно или в тесных группах в хвойных или лиственных лесах северного полушария с начала лета до первых морозов. Предпочитает освещенные места. У этого популярного гриба нет ядовитых двойников.

Шляпка — от желтого до светло-оранжевого или коричневого цвета, часто приобретает неправильную форму, особенно когда близко расположены несколько грибов. Поверхность шляпки неровная, сухая, на зрелых грибах могут появиться трещины. Грибная мякоть белая, с приятным пряным запахом, слегка горьковатая на вкус. Мякоть ломкая, с пятнами от желтого до оранжево-коричневого цвета. Все части гриба окрашиваются в оранжевый цвет с возрастом или при повреждении. Спороносный слой переходит на ножку, состоит из мелких игольчатых «шипов», которые у молодых грибов мягкие, а с возрастом становятся жесткими. Опытные грибники собирают только молодые ежовики с мягкими «шипами». Старые грибы с опадающими «шипами» могут быть горькими. Ножка не всегда расположена по центру шляпки, плотная, может быть изогнутой. Светлая поверхность ножки с возрастом темнеет.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**