

В лес по грибы

Вот и пришла грибная пора. Есть причина, по которой появляется возможность не только подышать свежим воздухом, походив по лесу, но и принять участие в «третьей охоте» - увлекательнейшем занятии – сборе грибов.



«Чем еще бесценен белый гриб для охотника-грибника? Тем, что каждый раз, когда находишь его, сердце екает дважды. Первый раз оно екает, когда увидишь прекрасный белый гриб и уже понимаешь, что теперь он никуда не денется. Теперь можно обойти его вокруг, полюбоваться им с разных сторон, поглядеть, как он, так сказать, вписывается в лесное окружение, как он сочетается с той еловой веточкой, прикрывающей его от глаз прохожего. С тем узловатым еловым корнем, у которого он растет, с той муравьиной тропой, по которой ползают взад и вперед, как по бойкой автостраде, лесные труженики - муравьи. Да мало ли с чем может сочетаться, образуя микроландшафт, микро пейзаж, красавец белый гриб. И былинка, и клочок мха, и слипшиеся иглы подстилки, развороченные тем же грибом во время роста, и другие грибы соседи: мухомор, мокруха, валуй.



Любуешься своей находкой, а на душе беспокойно... Но зато, когда срежешь гриб у самой земли и увидишь, что мясо корня так же бело и чисто, как сметана или свиное сало, тогда второй раз екает сердце. И получается, что один гриб ты нашел как бы дважды, испытал от него двойную охотничью радость» (В.Солоухин «Третья охота»).

Грибы – традиционный пищевой продукт – любая книга о русской кухне содержит множество закусок, первых и основных блюд, соусов и начинок для пирогов. Для приготовления блюд используются сырые, отварные, соленные, маринованные и сушеные грибы. Неповторимый вкус и аромат грибов, также как и пищевые достоинства обеспечивают их популярность не только в русской кухне.



Чем же хороши грибы? Химический состав большинства съедобных грибов характеризуется низкой калорийностью – 25-45 ккал на 100 г. Содержание белка - 3-5%; незначительное содержание жира (до 1,0%), который главным образом представлен полиненасыщенными жирными кислотами (в т.ч. линолевой кислотой). Углеводов в грибах 3-8%, большая часть которых не усваивается организмом – пищевые волокна (2-4%). Грибы являются относительно хорошим источником витаминов группы В – порция

приготовленных грибов обеспечивает на 5-10% потребности человека в тиамине, рибофлавине, ниацине, фолиевой кислоте. В отличие от других растительных продуктов, грибы содержат также витамин D. Высокое содержание калия (0,3-0,4%) и низкое содержание натрия – но это достоинство грибов мы, как правило, изничтожаем, сдабривая их поваренной солью. Вместе с тем доступность пищевых веществ может быть не столь высокой из-за содержащихся в грибах пищевых волокон. Предварительная сушка грибов, их измельчение и термическая обработка повышает доступность пищевых веществ.

Если в других странах предпочтение отдается грибам, выращенным промышленным способом, в условиях гарантирующих безопасность, то в России многие увлекаются или пытаются увлечься «третьей охотой». К сожалению «профессиональных» охотников за грибами становится все меньше, а «новички», и особенно дети, собирают все виды грибов подряд.



В этом и кроется **первая основная опасность грибов** – из нескольких тысяч видов, произрастающих в наших лесах, не все являются съедобными. Значительная их часть является несъедобными и даже ядовитыми.

Наиболее известный представитель последних, с которым ежегодно связаны десятки случаев тяжелых отравлений, заканчивающихся нередко летальным исходом, – это бледная поганка. Для возникновения отравления достаточно небольшого кусочка гриба или только «грибного бульона». К сожалению, молодая бледная поганка «маскируется» под многие другие



съедобные грибы: сыроежки, грузди, шампиньоны и др. Существуют и ядовитые грибы «двойняки» – типичными представителями являются ложные лисички и ложные опята.

Именно поэтому в компании «грибников-охотников» должен быть хотя бы один «профессиональный охотник», который точно знает, какие грибы являются съедобными в данной местности и данный период года.

Вторая опасность лесных грибов связана с их биологической особенностью – они как губка впитывают в себя все из окружающей среды. Они способны концентрировать многие полезные для человека микроэлементы, селен на пример. Но если почва будет содержать более высокие концентрации кадмия или свинца, то они будут сконцентрированы грибами, которые становятся потенциально опасными для здоровья человека. Кадмий – это канцероген, свинец – «кровавой» яд. Как определить, в каких местах может складываться такая ситуация в почве? Так знайте, **категорически запрещается собирать грибы вдоль**



автомобильных дорог – отойдите от магистрали на несколько сотен метров – вероятность загрязнения почвы в глубине леса значительно меньше, значит и грибы будут безопасными.

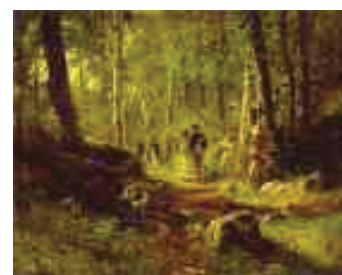
Третья опасность лесных грибов связана с незнанием технологии приготовления условно съедобных грибов – это относится ко многим рядовкам, горькушам, скрипицам и др. Их употреблению в пищу должно предшествовать длительное вымачивание и/или двойное отваривание, высушивание. Отравление этими грибами не носит жизнеугрожающего характера, но способно вызвать расстройства здоровья, особенно у лиц с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. *Именно поэтому, даже собрав известные вам грибы их после тщательной сортировки, чистки и мытья лучше отварить, отвар слить и лишь потом использовать для приготовления кушанья.*



И, наконец, четвертая опасность – отсутствие общих санитарно-гигиенических навыков при обработке и заготовке грибов. Собранные грибы необходимо сразу же перебрать, удалить старые, червивые и поврежденные и поломанные грибы (которые не удастся идентифицировать), тщательно очистить поверхность гриба от всех посторонних примесей. Обратить особое внимание на примеси земли - с ними могут попасть спорообразующие микроорганизмы, которые «оживут» при последующем консервировании грибов.

Нет необходимости излишне запугивать старых и новых любителей «третьей охоты», но знать и выполнять основные правила безопасного сбора и обращения с грибами необходимо - они изложены в Приложении.

Отправляйтесь в лес, погуляйте, подышите свежим воздухом, полюбуйте природой. Используйте последние теплые дни уходящего лета и наступающей осени с максимальной пользой для вашего здоровья. Ну, а если повезет, и «третья охота» окажется удачной, то рекомендуем Вам приготовить кушанья, рецепты которые мы нашли в старых кулинарных книгах.



Суп из перловой крупы с грибами
(рецепт №100
«Поваренная книга», С-Петербург, издание А.Ф.Маркса, 1902г.)



В холодной воде размачивают целый час $\frac{1}{2}$ ф¹. перловой крупы. Слив воду, ставят вариться в 2 бут². воды и снимают пену. Когда крупа сделается в середке полумяжкой и вода выкипит, вливают 4-5 бут. готового мясного бульона. С вечера замачивают $\frac{1}{8}$ ф. сушеных белых грибов и на другой день шинкуют их полосками и

¹ 1 фунт – 0,41 кг.

² 1 бутылка – 0,6л.

Суп из белых грибов
(рецепт №103
«Поваренная книга», С-
Петербург, издание
А.Ф.Маркса, 1902г.)

ставят тотчас варить. В 1/8 ф. масла проваривают луковицу и кладут в грибы. Грибы варят на слабом огне до тех пор, пока суп не будет слизистым. В суп кладут 20 маленьких цельных картошек и варят до мягкости

Для этого супа годятся как свежие грибы, так и сушеные грибы. Вместо белых грибов можно взять березовики, только их надо тщательно пересмотреть, чтобы не было червивых. Срезав прочь корешки, шинкуют шляпки узкими полосками, кладут в кастрюлю, посыпают солью и белым перцем, вливают 2 ложки хорошего постного масла, кладут очищенную, нашинкованную луковицу и тушат все вместе на легком огне 10-15 мин., 2-3 бут. кипящей воды подправляют 1 ложкой муки с 1 ложкой масла, дают прокипеть, кладут грибы и варят 10 минут. К супу подают гренки. Сушеных грибов берут ¼ -1/2 ф

Грибы жареные
(рецепт № 91 «Альманах
гастрономов», , Издание
книгопродавца-
типографа М.О.Вольфа,
Москва, 1887)



Очистить и вымыть в холодной воде нужное количество свежих белых грибов, нарезать правильно ломтиками, разложить на доску, посолить с обеих сторон, запанеровать в муку, уложив на растопленное в сковороде масло, обжарить на огне с обеих сторон

Грибные котлеты
(рецепт №7 «Поваренная
книга», С-Петербург,
издание А.Ф.Маркса,
1902г.)



Хорошо выжатые размоченные сухие белые грибы, или красно-бурые боровики рубят, возможно мельче, на доске. Полную чашку этих грибов смешивают на блюде с большой натертой луковицей, солью, небольшим количеством перца, 1 ложкой растертого масла, 1 желтком, 1 яйцом, 1 лож. черствой натертой булки, 2 лож. сметаны и 1 лож. муки и делают котлеты одинаковой формы. Котлеты поджаривают с обеих сторон на сковороде, в зарумяненном масле и, уложив на блюдо, гарнируют котлетами, холодным жарким, ветчиной, солониной или жареной рыбой; гарнируют таким образом, чтобы грибы были на одной стороне блюда, а мясные кушанья на другой.

**Постные
картофельные котлеты
с грибным соусом**
(рецепт №11
«Поваренная книга», С-
Петербург, издание
А.Ф.Маркса, 1902г.)



Сваренный картофель чистят пока он еще горячий, и тотчас же протирают сквозь решето. Протертую массу слегка солят, прибавляют ложки две муки и ложки две хорошего постного масла, мелко нарезанную луковицу, сваренную до мягкости в постном масле и, перемешав все как можно лучше, делают маленькие круглые полуплоские котлетки и валяют их в муке. На сковороде зарумянивают

маленькую ложку постного масла, кладут котлеты, поджаривают, слегка зарумянивая, с обеих сторон и кладут их на блюдо. Потом готовят соус. Берут горсть сушеных грибов, мочат их в кипятке 2-3 часа и, когда грибы размокнут, вынимают их из воды и мелко рубят. На сковороде подогревают 1 ложку постного масла и, когда вскипит, кладут нарезанную луковицу, поджаривают до мягкости, кладут изрубленные грибы, посыпают мелким перцем и небольшим количеством соли, жарят 5-10 минут, подливают воды, в которой мочили грибы, заправляют немного мукою и варят густой соус, которым обливают котлеты на блюде. Можно подать какую угодно горячую, вареную, свежую рыбу, а также и соленую, только ее надо сперва обдать кипятком. Грибной соус можно также подать к вареному картофелю или кислой капусте, тушеной в постном масле. Если приготовить соус к вареному картофелю или кислой капусте, то лучше нашинковать грибы полосками.



**Приятного Вам
аппетита и хорошего
здоровья!**



Основные правила грибника

Как распознавать грибы, как их собирать, как их правильно приготовить, чтобы сохранить прекрасные вкусовые качества и аромат – вопросы далеко не праздные, волнующие многих грибников, особенно начинающих.

1. Собирайте в лесу только те грибы, о которых Вы точно знаете, что они съедобны.
2. Грибы, которые Вы не знаете или которые вызывают сомнения, не следует употреблять в пищу и пробовать на вкус, тем более в сыром виде.
3. Никогда не собирайте и не ешьте грибы, которые, у основания ножки имеют клубневидное утолщение, окруженное оболочкой (как, например, у бледной поганки и красного мухомора) и не пробуйте их на вкус.
4. Когда Вы собираете грибы, особенно сыроежки, старайтесь брать их с целой ножкой, чтобы не упустить из вида важный признак, указанный в предыдущем правиле.
5. Если Вы собираете в лесу шампиньоны, обращайтесь особое внимание на цвет пластинок. Никогда не собирайте и не ешьте "шампиньоны", которые имеют пластинки белого цвета. **У настоящих, съедобных шампиньонов пластинки быстро розовеют, а затем темнеют.**
6. У смертельно ядовитой **бледной поганки**, похожей по внешнему виду на шампиньоны, **пластинки всегда белого цвета.**
7. Никогда не собирайте и не ешьте грибы перезрелые, червивые и испорченные.
8. Не ешьте грибы в сыром виде.
9. Не верьте распространенному мнению о том, что ядовитые грибы вызывают потемнение луковицы или серебряных предметов, если их опустить в посуду, где варятся грибы. Это ложное представление!
10. **Есть только один абсолютно надежный способ распознать ядовитые грибы: надо их знать.**
11. Не собирайте грибы, даже заведомо съедобные, в городских парках, скверах, дворах, а также вдоль автомобильных и железных дорог. Грибы накапливают ядовитые вещества и становятся непригодными в пищу.

При первых признаках отравления необходимо срочно обращаться за медицинской помощью.