

# Вступлeние

Более других дикорастущих в нашем питании известны грибы. Россияне издавна охотно их собирали и использовали в пищу. Грибы всегда служили первым угощением у россиян: их подавали в любом виде — свежими, вареными, жареными, маринованными, солеными.

Вместо характерного для растений крахмала в них содержится гликоген — животный крахмал, содержащийся в печени и мышцах человека и животных. Грибы богаты белковыми веществами, причем белок грибов считается полноценным, так как в нем содержатся важнейшие аминокислоты — лейцин, аргинин, гистидин, тирозин и др. Белковые вещества грибов почти не требуют пищеварительных соков на расщепление и легко всасываются в кровь. Некоторые авторы допускают ошибку, считая, что именно белок грибов является тем компонентом, который препятствует хорошему усвоению грибных блюд. На самом деле в этом «виновато» содержащееся в грибах особое вещество — хитин, из которого состоит

наружный твердый покров ракообразных насекомых. Входящий в структуру клеток грибов хитин делает эти клетки трудноперевариваемыми, «не по зубам» сокам органов пищеварения, особенно если эти органы отличаются слабостью или подвергнуты заболеваниям. Усвояемость грибных блюд можно повысить, если перед жаркой, например, грибы отварить, а затем жарить. В результате варки хитин разлагается, частично выщелачивается.

Кроме легко усвояемого белка и трудноперевариваемого хитина в грибах содержатся такие полезные, биологически активные вещества, как жиры, ферменты, органические кислоты, богатый набор минеральных веществ. Среди последних — особенно большое количество солей фосфора, крайне необходимого для жизнедеятельности организма человека. По содержанию же цинка грибы — вообще чемпионы, и с ними редкие продукты могут соревноваться. Если фосфор имеет особое значение в обмене веществ

и функциях нервной системы, мозговой ткани, мышцах, печени, почек и в образовании костей, ферментов, гормонов, активных форм витаминов группы В, то цинк необходим для нормальной функции эндокринной системы. Он обладает липотропными и кроветворными свойствами и входит в состав ферментов, обеспечивающих процессы дыхания. Цинк необходим также и для синтеза других ферментов, мужского гормона тестостерона.

В грибах содержатся витамины группы В, С, каротин; особенно много в грибах витамина В<sub>2</sub> (ниацина, или никотиновой кислоты). Так, например, в 100 г моховиков в расчете на абсолютно сухое вещество содержится 320 мг никотиновой кислоты. Такое же количество ниацина содержит говяжья печень. А, как известно, никотиновая кислота в организме человека превращается в ниацинамид (никотинамид), который участвует в расщеплении жиров, в результате чего образуется энергия. Никотиновая кислота рекомендуется для приема при недостатке адреналина в крови и поэтому играет большую роль в регулировании поло-

вого тонуса человека. Никотиновая кислота снижает уровень холестерина в крови, а также других жиров в организме, ее рекомендуют для профилактики сердечных заболеваний. В настоящее время проводятся испытания с целью определения, не могут ли добавки никотинамида способствовать предотвращению диабета. Сильный дефицит ниацина приводит к заболеванию под названием пеллагра, характеризующемуся, в частности, огрубением и шелушением кожи.

Многие россияне любят грибы, не отказывают себе в удовольствии вкушать их в любом виде, не считаясь иногда с тем, что при некоторых заболеваниях они противопоказаны или их употребление должно ограничиваться минимальными количествами. Грибные кушанья противопоказаны при заболеваниях печени, желчевыводящих путей, панкреатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни почек, при некоторых других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В связи с высоким содержанием в грибах так называемых пуриновых оснований грибные блюда

## *Грибное ассорти*

противопоказаны при подагре, ревматизме.

Правда, некоторые «теоретики» питания, в частности, авторы так называемого раздельного питания, вообще считают грибы пищей чуть ли не вредной, потому что «грибы — пища пустая, она не переваривается» (Шелтон).

Преимущество грибов заключается в том, что собирать их можно в течение 6–7 месяцев, с апреля до конца октября — начала ноября. В апрельском лесу с первыми цветами появляются и первые съедобные грибы, прежде всего строчки и сморчки. Чуть позже появляется сморчковая шапочка, затем за ними — вешенка обыкновенная. В июне в лесу средней полосы России грибов почти нет, но потом появляются летние опята и все другие грибы.

На Севере, в Приуралье, в Западной Сибири особенно ценятся грузди и рыжики. При засолке они сохраняют упругость. В средней полосе охотнее других собирают белые, подберезовики и подосиновики. Всего же в наших лесах насчитывается примерно 30 видов съедобных так называемых шляпочных грибов. Они содержат много

хорошо усвояемого белка, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины А, группы В, С, D, ферменты, органические кислоты и другие полезные вещества.

Русские люди всегда любым другим грибам предпочитали боровик. Кто из грибников не цепенел, завидев этого красавца?! Да и чего только не сделаешь из боровиков! Хочешь — поджарь с луком и картошкой, потуши в горшочке со сметаной, добавь один-два гриба в суп — и получишь королевское угощение, ну а особо терпеливые могут засолить или посушить. Тогда и зимой грибной дух не покинет ваш дом. Одним словом, первейший гриб во всех отношениях!

Что касается вкусовых достоинств боровика, спорить не будем — это действительно всем грибам гриб. Возможно, именно гастрономические достоинства совместно с кулинарной универсальностью снискали боровику звание «царя грибов».

Однако по питательной ценности он не превосходит, а иногда и уступает другим своим менее знаменитым собратьям. Дело в том, что наш организм усваивает

всего лишь треть белка белого гриба, чего не скажешь о многих других грибах. Так, белки шампиньона культурного усваиваются организмом человека примерно на 80%. Значительно белый гриб проигрывает по питательности неказистым дождевикам.

Далеко не лидер боровик и по содержанию витаминов. Например, подберезовик примерно в 7 раз богаче боровика витамином  $B_1$  и в 2 раза — витамином  $B_2$ , масленок поздний при равном содержании витамина  $B_2$  в 4 раза богаче витамином  $B_1$ .

Отстает от многих других грибов боровик и по содержанию микроэлементов (железа, марганца, меди и др.).

Все это мы пишем не для того, чтобы умалить значение боровика или подосиновика. Эти грибы, а также всем нам знакомые подберезовики, лисички, рыжики, маслята, моховики, опята, волнушки, грузди и др., безусловно, заслуживают самой высокой оценки и всегда по праву ценятся жителями России. Однако любителям «тихой охоты» никогда не стоит забывать, что наши леса богаты и другими грибами, которые

обладают самыми высокими пищевыми достоинствами.

К ним относятся серушки, краснушки, млечник белый, подмолочник, растущие колониями во всех типах лесов. В еще большей степени не повезло валуям и дождевикам. Между тем знатоки считают, что при правильной засолке валуй не уступает по вкусу даже боровику. Дождевика же всегда в народе считали «плохим грибом». Это нашло отражение в тех названиях, которыми окрестили их сельские жители. Чего, например, стоят такие из них: «чертово яблоко», «заячья картошка», «волчий табак» и др. Все эти названия вполне справедливы для старых, высушенных солнцем дождевиков. В молодом же возрасте по вкусу и питательности дождевик может поспорить с любым из «благородных» грибов. Бульон же, приготовленный из высушенных дождевиков, отличается очень нежным ароматом.

Все эти грибы хорошо поддаются кулинарной обработке, многие из них можно заготавливать впрок. То негативное отношение к ним, которое свойственно многим (особенно малоопытным) грибникам, можно

## **Грибное ассорти**

объяснить только незнанием качества этих грибов.

Как мы уже говорили, грибы очень технологичны в кулинарном плане. Для приготовления различных блюд в русской кухне используют свежие, соленые, сушеные и маринованные грибы.

— Если сушеные грибы выдержать несколько часов в подсоленном молоке, то они станут как свежие.

— Не кладите в грибные блюда острые приправы и соль, так как они «забивают» специфический грибной вкус и аромат.

— Чтобы грибы при варке оставались упругими и не ухудшался их вкус, нельзя допускать постоянного бурного кипения бульона.

— Очищенные грибы не почернеют, если опустить их в холодную, слегка подсо-

ленную и подкисленную (уксусом) воду.

— Грибной порошок можно приготовить из различных съедобных грибов. Их нарезают тонкими ломтиками и высушивают до твердости, затем измельчают в кофемолке или в мельнице для перца. Если полученный грибной порошок недостаточно мелкий, его просеивают и снова промалывают. Хранят в закрытых банках или полиэтиленовых мешках в сухом помещении.

Перед употреблением грибной порошок смешивают с небольшим количеством теплой воды, где он набухает в течение 15–25 мин., затем добавляют в пищу и варят 10–17 мин.

Грибной порошок является хорошей приправой к супам, соусам, тушеным мясным и овощным блюдам.

ОТРАВЛЕНИЕ ГРИБАМИ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НЕ ТОЛЬКО ЯДОВИТЫХ ГРИБОВ, НО И ГРИБОВ СЪЕДОБНЫХ. ЧТОБЫ ТАКОГО ОТРАВЛЕНИЯ НЕ ПРОИЗОШЛО, НЕОБХОДИМО СТРОГО СОБЛЮДАТЬ РЯД НЕСЛОЖНЫХ, НО ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ПРАВИЛ:

– ПРИ ЧИСТКЕ И НАРЕЗКЕ ГРИБОВ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НОЖ ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ;

– ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ГРИБНЫХ БЛЮД ЛУЧШЕ ВСЕГО ДЛЯ ОДНОГО БЛЮДА ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДИН ВИД ГРИБОВ. ОТ ГРИБНЫХ АССОРТИ ЛУЧШЕ ВСЕГО

## Вступление

отказаться, так как в одном блюде многие грибы несовместимы друг с другом;

– приготовленное грибное блюдо употребляют в тот же день, хранить блюдо из грибов не рекомендуется;

– грибы лучше всего собирать рано утром, до того, как их прогреет солнце. Собранные утром, по холодку, грибы хранятся более длительное время, без видимых изменений, не портятся. А прогретые солнцем грибы быстро преют и портятся – покрываются слизью, издают неприятный запах. Такие грибы к употреблению непригодны, ими можно отравиться;

– собранные грибы следует на месте первично обработать: убрать прилипшие листья, землю, травинки, очистить корешки;

– первично обработанные грибы рекомендуется укладывать в корзины или деревянные емкости (очень хорошо в берестяные). Грибы не следует класть в мешки или другую мягкую упаковку – они будут мяться;

– ни в коем случае нельзя класть грибы и в полиэтиленовые пакеты – грибы в них сразу начинают портиться.

Заготовка грибов посредством стерилизации – это наиболее распространенный и предпочтительный способ длительного хранения грибов.

Стерилизованные грибы сохраняют в наибольшей степени пищевые достоинства и вкусовые качества свежих грибов, а также свой химический состав.



**Горячие блюда  
с грибами**

Грибная солянка 10

Грибная бабка 11

«Рыбник» с грибами 13

Зразы по-архангельски 23

Фазан, жаренный с грибами и луком 30

Креветки с грибами 32

Грибные блюда в микроволновке:

Грибной плов 37

Устрицы с грибами 40

Крабы, тушеные с грибами 41



## **Грибная солянка**

*1,5 кг грибов, 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ч. ложки сахара, 4 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу, лавровый лист, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 3 ст. ложки панировочных сухарей.*

Капусту изрубить, сложить в кастрюлю с топленным маслом, добавить немного молока и тушить примерно 1 ч. Когда капуста станет мягкой, добавить в кастрюлю томат-пюре, сахар, соль, лавровый лист и уксус.

Грибы для этого блюда могут быть разные, которые идут для жарки. Их следует отварить, нарезать ломтиками и обжарить на масле. Добавить в грибы обжаренный лук, нарезанный кубиками огурец, соль и тушить все продукты под крышкой в течение 20 мин.

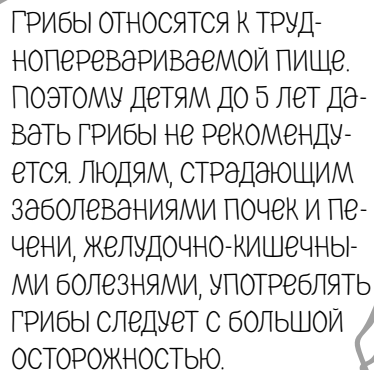
Уложить в глубокую сковороду слоями капусту и грибы. При этом нижний и верхний слои должны состоять из капусты. Сверху капусту обрызгать маслом и обсыпать панировочными сухарями, и запечь солянку в духовке в течение ½ ч.

## **Белые грибы с помидорами**

*500 г белых грибов, 3 свежих помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 2-3 дольки чеснока, 2 ст. ложки панировочных сухарей, соль, перец по вкусу, зелень петрушки, 3 ст. ложки тертого сыра.*

В крупных крепких шляпках белых грибов вырезать из середины часть мякоти. Эту мякоть и ножки грибов мелко изрубить, обжарить на масле вместе с рубленым луком, заправить чесноком, солью, перцем, панировочными сухарями.

Шляпки грибов обжарить на масле, помидоры разрезать на кружочки и также обжарить.



Грибы относятся к трудноперевариваемой пище. Поэтому детям до 5 лет давать грибы не рекомендуется. Людям, страдающим заболеваниями почек и печени, желудочно-кишечными болезнями, употреблять грибы следует с большой осторожностью.