

Сотникова, Татьяна.

С67 Грибы. Большая энциклопедия рецептов и навыков / авт. текста Т. Сотникова. — Москва : Эксмо, 2019. — 128 с. : ил. — (Кулинария. Вилки против ножей).

В этой книге мы рассмотрим несколько, а точнее 15, самых популярных видов грибов, их местонахождение и характеристики.

И дадим рецепты вкусных оригинальных блюд, которые лучше всего готовить из каждого вида.

Будьте уверены: встреча со старыми знакомцами будет полезной и приятной!

УДК 630

ББК 43.9

ISBN 978-5-04-101595-4

© ИП Пухов, текст, фото, художественное оформление, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВИЛКИ ПРОТИВ НОЖЕЙ

Татьяна Сотникова

ГРИБЫ

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ РЕЦЕПТОВ И НАВЫКОВ

Стилист *Елена Брюхина*

Фотограф *Рифат Галеев*

Дизайн оформления *Юлия Анохина*
Научный редактор *Михаил Вишневецкий*
Технический редактор *Тамара Анохина*
Препресс *Антон Бельтиков*
Корректор *Людмила Воробьева*

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *А.Юдин*

В оформлении обложки использована фотография:
Africa Studio / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

4649, Aksenova Natalya, AleksandarMilutinovic, Angel Simon, Ann Baker, Apostle, Aptyp_koK, Bukhta Yurii, Danilova Janna, Dmitrii Ivanov, Dmytro Ostapenko, Don Bendickson, Elena Klimentko 436, Elena Leschenko, EM Arts, Emily Eriksson, FotograFFF, Gayvoronskaya Yana, Henrik Larsson, huaidanphotography, iremt, jiangdi, Jojo064, Konstantin, Kylbabka, mdvonavi, MishaShiyarov, Natalia Sidorova, Natalya Danko, nesavinov, Oksana_Slepko, Pavel_Voitukovic, ppl, puttography, romvo, Shaiith, SHUSTIKOVA INESSA, struvictory, Tatiana Volgutova, Thoreau, Tomasz Czadowsk, Tutti Frutti, TYNZA, ust00, VeIP, Vlasto Opatovsky, Zagor Inna / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүшү: «ЭКСМО» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

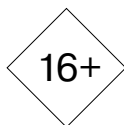
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 16.05.2019. Формат 84x108^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-101595-4



9 785041 015954 >

EKSMO.RU
новинки издательства



В электронном виде книги издательства вы можете
читать на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книги



Грибы

**БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
РЕЦЕПТОВ И НАВЫКОВ**





ТАТЬЯНА СОТНИКОВА

Грибы

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
РЕЦЕПТОВ И НАВЫКОВ

хлеб*соль

Москва
2019

Содержание

Введение..... 7

Белые грибы 14

Крем-суп из белых грибов 16

Постный борщ с белыми грибами..... 16

Летний суп со щавелем и белыми грибами..... 17

Ризотто с белыми грибами и цукини... 17

Лазанья с белыми грибами..... 18

Цветная капуста, запеченная с белыми грибами в сливках..... 18

Маринованные белые грибы..... 20

Грибная икра 21

Приправа из сушеных белых грибов с травами 21

Соус (к картофельным котлетам, dranикам и пр.)..... 21

Маслята 24

Суп с картофелем, репой и кореньями (сельдереем, петрушкой) 26

Куриное филе, фаршированное маслятами..... 26

Полента с маслятами и цукини 28

Закрытый пирог с маслятами 28

Картофельная запеканка с маслятами... 29

Телятина, тушенная в сметане с маслятами..... 30

Маслята, маринованные с красным луком..... 30

Подосиновики 32

Суп из подосиновиков с зеленью и мелкой пастой..... 34

Баклажаны, тушенные с подосиновиками в сметане 34

Свинина в горшочках с картофелем и подосиновиками 35

Куриные зразы с подосиновиками..... 35

Пшеничная каша с подосиновиками 37

Овощное рагу с подосиновиками 38

Солянка с подосиновиками..... 38

Подберезовики..... 42

Крем-суп с подберезовиками и цветной капустой 44

Куриный суп с подберезовиками и рисом..... 44

Рулетики из телятины с начинкой из подберезовиков..... 45

Папарделле с подберезовиками 47

Подберезовики, запеченные с луком и картофелем 47

Гречка с подберезовиками 48

Жареные подберезовики на зиму..... 48

Лисички 50

Суп из лисичек с картофелем и кабачками..... 52

Жареные лисички 52

Волованы с лисичками и куриным филе..... 53

Жюльен из лисичек..... 53

Киш с лисичками 55

Икра из лисичек..... 55

Рулет с креветками и лисичками..... 56

Белая рыба с лисичками в сметане 56

Бефстроганов из свинины с лисичками... 57

Рыжики 60

Крем-суп с рыжиками и пореем 62

Жаркое с индейкой и рыжиками..... 62

Фриттата с рыжиками и сыром..... 64

Соленые рыжики (холодный способ)..... 65

Пирожки с картофелем и солеными рыжиками 65

Опята 66

Суп с опятами и манными клецками.....	68
Запеканка из картофеля и цукини с опятами.....	68
Блинчики с начинкой из опят.....	70
Паштет из жареных опят.....	71
Маринованные опята.....	71

Сыроежки..... 72

Суп из сыроежек.....	74
Сыроежки с картофелем в сметане.....	74
Паприкаш с сыроежками.....	76
Куриная печенка, тушенная с сыроежками.....	77
Сыроежки маринованные.....	77

Валуи 80

Валуи горячей засолки.....	82
Валуи, жаренные с картофелем и луком-шалотом.....	82
Икра из соленых валуев.....	83

Моховики..... 84

Моховики, тушенные в сметане.....	86
Моховики, запеченные с сыром.....	86
Моховики маринованные.....	86

Грузди..... 88

Суп из свежих груздей (груздянка).....	91
Жареные грузди с луком и сметаной.....	91
Грузди белые соленые.....	92
Слоеные пирожки с груздями.....	92
Паштет из соленых груздей.....	94
Грузди, квашенные с хреном.....	95
Грузди черные маринованные.....	95

Волнушки 96

Соленые волнушки.....	99
Маринованные волнушки.....	99

Сморчки..... 100

Крестьянский суп из сморчков с пшеном.....	104
Фрикадельки под соусом из сморчков.....	104
Паста со сморчками.....	106
Пирожки со сморчками.....	106
Блинчики со сморчками.....	107

Шампиньоны..... 108

Жюльен из шампиньонов с курицей....	110
Быстрый крем-суп из шампиньонов....	110
Зразы из лосося с шампиньонами.....	111
Салат из сырых шампиньонов.....	112
Шляпки шампиньонов, запеченные с сулугуни.....	112
Руллет из свинины с шампиньонами....	113
Вареники с картофелем и шампиньонами.....	113

Вешенки 114

Гречневая лапша соба с вешенками....	116
Жареные вешенки с киноа.....	116
Рыба, запеченная с вешенками.....	118
Оладьи из вешенок.....	118
Тосты с вешенками.....	119

Шиитаке 120

Спринг-роллы с шиитаке и овощами...	122
Суп мисо с курицей.....	122
Креветки по-тайски с шиитаке.....	123
Теплый салат с шиитаке.....	123
Указатель.....	126



Введение

Грибы можно назвать, пожалуй, самыми своеобразными организмами мира живой природы. Когда-то ученые относили их к растениям, потом, после тщательного изучения химического состава, вычеркнули из этой группы. Однако причислить грибы к царству животных было бы тоже не очень хорошей идеей, хотя в них на самом деле присутствует гликоген, такой же, что содержится в печени и мышцах зверей и птиц. Поэтому биологи нашли очень простой, очевидный выход из ситуации, который устроил всех. Грибы были выделены в отдельное царство.

Если не углубляться в научные дебри, а обратиться к родной истории, то можно выяснить, что грибы у нас начали собирать не так давно. До принятия христианства грибы брали только в северных районах Руси, и только там, где заранее было известно, что зима будет долгой и голодной. Грибы позволяли пережить самое тяжелое время года. После принятия христианства грибы начали есть тоже далеко не сразу. Только после того, как начали истощаться запасы рыбы — традиционной постной пищи православных, — грибы нашли свое место на постном столе. Лишь с XVIII века грибы стали собирать и заготавливать массово и повсеместно, чтобы обеспечить себя и близких ценным белком на весь холодный период года. Всего каких-то четыре века назад наши предки брали только три вида грибов: белые, рыжики и грузди. Их называли «благородными», а другие грибы считались малоценными или ядовитыми. Кстати, белые грибы называли «белыми» потому, что мякоть их при сушке не темнела. По мере развития го-

родов плотность населения росла, а число сборщиков грибов увеличивалось, и представители грибной «элиты», плохо реагирующие на такую нагрузку, вытеснялись более простыми сородичами. В результате в корзины стали попадать так называемые «черные грибы» (те, что темнели при сушке) — подосиновики, подберезовики, моховики, а затем и более мелкие и менее мясистые (лисички, опята, маслята, валуи, сыроежки, вешенки). К сожалению, расширение «ассортимента» часто приводило к трагическим последствиям, ведь получить информацию о ядовитых грибах было неоткуда, поэтому случаев отравления ими было довольно много. Интересно, что в XVIII—XIX веках в России активно собирали русские белые и черные летние трюфели, но, к сожалению, после революции на них перестали обращать внимание, и этот промысел был практически утрачен.

Интерес к сбору грибов в нашей стране возрос во второй половине XX века: тихая охота стала не только подспорьем

в домашнем хозяйстве, но и одним из видов отдыха. В XXI веке в нашей стране по-прежнему особым почетом пользуются трубчатые грибы — белые и подосиновики. Среди пластинчатых грибов самые любимые — рыжики и грузди, подгруздки и шампиньоны. Для сушки чаще всего берут белые, подосиновики и подберезовики. Для засолки и маринования любители тихой охоты используют в первую очередь белые и черные грузди (чернушки), рыжики, подгруздки, сыроежки, валуи, лисички, волнушки, опята, маслята. Ну а для жаренья сложно придумать лучшие варианты, нежели лисички, опята, шампиньоны, зонтики или сыроежки.

У жителей европейских стран, Америки, Канады, Австралии отношения с грибами складываются по-разному. В Америке и Канаде дикорастущих грибов опасаются. Единственное исключение — сморчки, которые жители Северной Америки просто обожают. В целом же они предпочитают выращенные шампиньоны и вешенки и экспортированные из Европы свежие желтые лисички и сушеные белые грибы. В Нидерландах тихая охота официально запрещена, в Чехии не разрешается собирать грибы на продажу (и там, и там это требование экологов). В Швейцарии не используют белые грибы, хотя их там предостаточно. Почему? Просто не принято! В Италии, Франции, Испании для сбора грибов необходимо получить специальное разрешение. В Германии же собирать дары леса можно, но ограниченно — не более двух килограммов на одного человека. Любят ли жители зарубежных стран грибы? Те же культурные шампиньоны используются едва ли не во всех кухнях мира. Пользуются любовью и белые грибы, особенно в Италии и Франции. Лисички

обожают шведы и финны (последние, как и швейцарцы, не употребляют белые грибы, зато массово заготавливают их на экспорт). В Англии собирают сморчки, луговые опята и зонтики. В странах Восточной Европы — от Болгарии до Польши — с удовольствием едят подберезовики, белые, подосиновики и многие другие любимые у нас грибы. В Испании и Португалии собирают рыжики, и по всей Европе, разумеется, с удовольствием ищут трюфели.

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Начнем с того, что грибы на 85–90% состоят из воды. В этом нетрудно убедиться, если их сварить или обжарить: килограмм свежесобранных даров леса после тепловой обработки уменьшится в объеме почти вдвое. Кстати, именно поэтому грибы, особенно трубчатые, лучше не мыть, а чистить и протирать влажной салфеткой, иначе их трубчатый слой превратится в размокшую массу. Грибы могут похвастаться низкой калорийностью — от 10 до 40 ккал на 100 г продукта. Они — настоящий белково-витаминный концентрат. В грибном белке есть все незаменимые аминокислоты — лейцин, аргинин, гистидин, тирозин и другие. Помимо белка грибы содержат все витамины и микроэлементы, жизненно важные для нормальной работы человеческого организма: провитамин А, витамины С, D, группы В, фосфор, селен и цинк. Например, той же никотиновой кислоты (витамина В₂) в 100 г подберезовиков и моховиков столько же, сколько и в говяжьей печени. Фосфор необходим для нормализации обмена веществ, работы печени и почек, укрепления костной системы и зубов (особенно в компании витамина D). Цинк обладает липотропными и кроветворными свойствами,



а также входит в состав ферментов, обеспечивающих процесс дыхания. Необходим он и для выработки мужского гормона тестостерона. Единственный витамин, которого нет в грибах, — V_{12} ; его мы можем получить только с животной пищей. Зато в грибах нет и легкоусвояемых «быстрых» углеводов, вызывающих полноту, и жиры в них тоже практически отсутствуют. Заметим, что, хотя разные виды грибов немного отличаются друг от друга своим белково-витаминно-минеральным составом (о каждом мы подробно расскажем в книге), все они практически одинаково полезны. Вроде бы получается, что грибы — это настоящий белково-витаминный концентрат, скажете вы, так почему же диетологи утверждают, что грибы — это грубая, тяжелая, малопитательная и балластная пища? Дело в том, что мы просто не умеем

их правильно готовить. Так сложилось, что каждая грибная клетка покрыта хитиновой оболочкой, а хитин не разрушается ни при обычной готовке грибов, ни в нашем организме: соляная кислота желудка и ферменты пищеварительной системы перед ним бессильны. Вот и остаются все питательные вещества внутри клетки, в хитиновой «тюрьме», а сами грибы проходят через нас транзитом, как вкусный пенопласт, почти без пользы. Чтобы выпустить все ценные вещества гриба наружу, нужно разрушить хитиновую клеточную стенку. Это достигается только максимальным измельчением. Например, можно смолоть сушеные боровики перед закладкой в суп, а не бросать целые шляпки. Такой грибной порошок отдаст уже не 10% белка, а 80–85. При обычной готовке (жарка, варка, тушение), если вы едите

грибы не для вкуса, а именно для пользы, тоже следует их максимально измельчить. Из заготовок максимально полезна грибная икра. Но лучше всего помогает замораживание. При замерзании внутриклеточная вода кристаллизуется, и иглы кристаллов пробивают хитиновую оболочку изнутри. После размораживания в процессе готовки каждая грибная клетка сама отдаст вам все ценное, что в ней имеется.

ПРАВИЛА СБОРА И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Планируя поход в лес, следует подготовить следующие вещи: корзину, складной нож, мини-аптечку, рюкзак, зажигалку (или коробок спичек). Проверьте, полностью ли заряжен ваш телефон. Для сбора грибов отлично подходит именно плетеная корзина, а не полиэтиленовый пакет, в котором они будут ломаться. Кроме того, в неvented пакете грибы, особенно влажные, быстро саморазогреваются и начинают прямо на глазах плесневеть и червиветь. Нож нужен для облегчения процесса сбора грибов и повышения его аккуратности; ножом удобно прямо на месте очищать грибы от лесного мусора и вырезать из них поврежденные участки. Аптечка пригодится как минимум на случай случайных повреждений и ушибов, а в рюкзак можно положить воду и что-нибудь для легкого перекуса. Что касается одежды, то, разумеется, стоит ориентироваться на прогноз погоды, однако лучше иметь с собой хотя бы легкий плащ (или полиэтиленовый дождевик), а на ноги надеть резиновые сапоги. Если вы идете осваивать незнакомые места, лучше предпочесть яркую одежду, чтобы облегчить возможную работу спасателей. Выходить на тихую

охоту принято утром, и это вовсе не дань традиции. Почему так? Прежде всего потому, что этот процесс точно займет несколько часов, а конкуренция грибников рядом с большими городами огромна. Кто припозднился, встретит выходящих из леса «ранних пташек» с полными корзинами, а сам может остаться ни с чем. Кроме того, рано утром боковые лучи низко стоящего солнца как бы высвечивают грибы, отделяют их от лесной подстилки, делают более заметными. В середине дня вертикальные лучи солнца, наоборот, маскируют шляпки. Следует отметить, что и насекомых рано утром меньше, чем днем. А еще первые грибники имеют шанс собрать только что «вылупившиеся» грибочки и стать обладателями большого количества крепких образцов, не тронутых червями.

В какое время года можно выходить на тихую охоту? Многие ошибочно полагают, что это следует делать только осенью. Однако уже в конце апреля – начале мая в наших лесах появляются сморчки и строчки. В июне можно набрать корзину луговых опят и дождевиков, в июле – лисичек и белых грибов. Ну а в августе, сентябре и октябре вас ждет просто невероятное изобилие даров леса! И помните, что собирать грибы следует вдали от трасс (не менее 250 м) и промышленных объектов (на расстоянии не менее 1 км).

Как не совершить роковую ошибку и не положить в корзину ядовитые грибы? Основное правило невероятно простое: если у вас есть хоть малейшие сомнения в «узнавании» того или иного экземпляра – не жадничайте, оставьте его в лесу. Лучше принести домой меньше грибов, чем подвергнуть себя и близких риску отравления. Не стоит также верить в так

называемые «народные» методы обезвреживания несъедобных образцов (варить в воде вместе с серебряной ложкой, мариновать с большим количеством уксуса) или в столь же ненадежные способы определения ядовитых грибов (если гриб тронут насекомыми, значит, он съедобный).



ПОМНИТЕ, что по возвращении домой собранный «урожай» необходимо сразу переработать (переработать, очистить, отварить). Некоторые грибы (подгруздки, рыжики, сыроежки) можно солить так называемым сухим методом, при котором грибы даже не моют, а просто протерев влажной губкой, пересыпают солью и ставят под гнет.

При холодном засоле грибы, содержащие млечный сок (грузди, волнушки, чернушки, скрипицы, горькушки и другие млечники) или просто очень горькие (например, валуи)

сначала вымачивают, а другие грибы тщательно промывают, и только после этого отправляют в засолку. При горячем засоле или мариновании все грибы всегда отвариваются. Перед жаркой, тушением или запеканием некоторые грибы требуют предварительного отваривания. Это такие грибы, у которых при варке уходит горечь (например, жгучие сыроежки), или такие, которые могут вызвать несварение, если их предварительно не обработать термически (например, осенние опята или дубовики). Все остальные грибы можно готовить как есть. Время отваривания не должно превышать 20 минут, иначе после готовки вы получите безвкусную волокнистую тряпочку.

**В ЭТОЙ КНИГЕ МЫ РАССМОТРИМ
НЕСКОЛЬКО САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ
ВИДОВ ГРИБОВ И ДАДИМ РЕЦЕПТЫ
ВКУСНЫХ ОРИГИНАЛЬНЫХ
БЛЮД ИЗ НИХ. БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ:
ЗНАКОМСТВО ТОЧНО БУДЕТ
ПРИЯТНЫМ!**



