Grzyby

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 5791 razy.

W lasach występuje kilka tysięcy gatunków grzybów, ale jadalnych jest nie więcej niż tysiąc gatunków. Jednak mało, kto potrafi rozpoznać ich aż tyle. Zresztą większość nie ma zastosowania w kuchni. Są zbyt kruche i łamliwe, szybko czernieją albo po prostu nie odpowiadają naszym upodobaniom smakowym. Popularnych grzybów jadalnych można doliczyć się nie więcej niż sto gatunków, a do handlu jest dopuszczonych zalediwe około trzydziestu.

Większość grzybów jadalnych rośnie od maja do końca listopada, ale niektóre gatunki można znaleźć też w czasie bezmroźnych zim, np. gąsówkę nagą i wczesną wiosną, np. wodnichę marcową. Choć za początek sezonu można uznać pierwsze dni ciepłego kwietnia albo maja, największy wysyp grzybów przypada na okres drugiej połowy września do końca listopada. Na grzybobranie najlepiej iść rano, o wschodzie słońca. Pokryte rosą grzyby są jędrne, świeże, mają wyrazisty kolor, dzięki czemu łatwiej je rozpoznać.

Grzyby jadalne i trujące są bowiem czasami tak do siebie podobne, że nawet wytrawni zbieracze mają kłopoty z ich rozróżnieniem. Grzybów trujących rośnie w Polsce 27 gatunków. Większość z nich ma na spodniej stronie kapelusza blaszki.

Najbardziej niebezpieczny jest muchomor sromotnikowy. Najczęściej myli się go z gąską żółtą i gołąbkiem zielonawym, pieczarką białawą. Szatan do złudzenia przypomina borowika szlachetnego.

Aby uniknąć wątpliwości, najlepiej skorzystać z porady wytrawnego zbieracza albo porównać swoje zbiory z rysunkami całych grzybów /bo fotografie są zawodne/ w atlasie. Tym bardziej, że nie ma domowych sposobów na rozpoznanie grzybów trujących.

1. Nie powinno się zbierać grzybów na obszarach silnie zanieczyszczonych - w pobliżu dużych zakładów przemysłowych, zatrutych rzek, sztucznie nawożonych i spryskiwanych pól oraz sadów, w sąsiedztwie kolei i dróg o dużym ruchu samochodowym.

2. Nie zbiera się grzybów w czasie deszczu i bezpośrednio po nim, ponieważ łatwo nasiąkają wodą, wtedy są lepkie i szybko się psują. Mokre grzyby mogą być gorzkie, nagrzane zaś słońcem szybciej fermentują.

3. Należy zbierać tylko okazy dorosłe i zdrowe, rezygnując z grzybów robaczywych. Grzyby wyjmuje się z podłoża całe, wyciągając trzon ruchem obrotowym. Jeśli trzon jest delikatny, można podważyć go nożem. Puste miejsce trzeba zakryć mchem, ściółką albo ziemią. Jedynie wtedy, gdy do jedzenia nadają się tylko małe kapelusiki, odcina się je nożem, pozostawiając trzony na miejscu.

4. Oczyszone ze ściółki i ziemi grzyby układa się w koszyczku - twarde i mięsiste na dnie, a delikatne i miękkie na wierzchu. Można przedzielić je warstwami liści. Z maślaków i innych grzybów kleistych dobrze jest zdjąć śluzowatą skórkę, żeby nie pobrudzić innych grzybów. Nie należy wkładać grzybów do foliowych torebek ani do pojemników nie przepuszczających powietrza, ponieważ grzyby zaparzą się i szybko zepsują.

5. Świeżych grzybów nie powinno się przechowywać. Trzeba je zagospodarować w dniu, w którym były zebrane albo kupione.

Wartość odżywcza grzybów jest niewielka. Świeże grzyby zawierają średnio 90 proc. wody, niepełnowartościowe białko, niewielkie ilości węglowodanów, tłuszczów, składników mineralnych i witamin /najwięcej witaminy C mają borowiki, pieczarki i kurki/. Grzyby mają bardzo mało kalorii i są ciężko strawne. Traktujemy je zatem jako znakomity dodatek do potraw, gdyż główną wartością grzybów są ich walory smakowe i zapachowe. Grzybów nie powinny jeść małe dzieci i osobe starsze.

Spośród najczęściej zbieranych grzybów najlepszą wartość mają: borowik, maślak, piaskowiec, podgrzybek, gąska siwa i żółta /zielonka/, pieprznik jadalny /kurka/, czubajka kania oraz pieczarka.

Grzyby dobrej jakości to m.in.: koźlarz czerwony i pomarańczowożółty, piaskowiec modrzak, podgrzybek, zajączek, gąsówka fioletowa.

Do grzybów jadalnych gorszej jakości należą m.in. lejkowiec dęty, kolczak obłączasty, maślak sitkarz i gąska ziemista.

Grzyby nie tylko się suszy, ale i robi z nich przetwory. Można je kisić, solić, marynować, pasteryzować i zamrażać.

Do suszenia są najlepsze borowiki, podgrzybki i koźlarze. Powinny być ścisłe, bez jakichkolwiek oznak psucia i uszkodzeń. Mniejsze grzyby suszy się w całości, większe pokrojone wzdłuż trzonu.

Do kiszenia najlepiej nadają się świeże, zdrowe i nie uszkodzone rydze, kurki, pieczarki, młode koźlarze i gąski.

Do solenia najlepsze są borowiki, rydze, maślaki, gąski i kurki. W ten sposób można jednak konserwować wszystkie gatunki.

Do marynowania wybiera się grzyby niezbyt twarde. Najczęściej są to borowiki, gąski, młode pieczarki, rydze maślaki, gołąbki. Najlepsze są grzyby małe, marynowane w całości.

Do pasteryzowania nadają się wszystkie gatunki grzybów.

Do mrożenia nadają się grzyby najlepszej jakości.

Można zamrażać grzyby obgotowane i świeże.