

Приготовление грибов



Грибы на сегодняшний день являются одним из самых распространенных продуктов питания. За всю историю их существования была придумана масса способов их приготовления. Многим людям грибы нравятся благодаря их необыкновенному аромату, кто-то предпочитает их из-за низкокалорийности, но чем бы ни руководствовался человек при их употреблении, в итоге он получает необыкновенно питательную и полезную пищу.

Шампиньоны относятся к роду шляпочных грибов семейства агариковых. Они являются наиболее распространенными в кулинарии грибами. Известно около 60 видов шампиньонов, но самым популярным из них считается шампиньон двуспоровый, потребление которого во многих уголках мира достигает 3–6 кг в год на человека.

Отличие шампиньона от других грибов заключается в том, что он является единственным почти повсеместно культивируемым. Вопрос о родине шампиньонов достаточно спорный. Первая информация о шампиньонах отражена в монастырской летописи, датируемой 1550 г. По мнению специалистов, их первоначально стали употреблять в пищу или во Франции, или в Италии. Но по праву шампиньоны иногда называют парижским грибом, поскольку именно в этом городе зародилась традиция культивирования шампиньонов. Для их разведения создавались приспособленные к этому помещения, которые часто занимали территорию бывших каменоломен. Известно, что большим любителем шампиньонов являлся король Луи XIV, который, согласно историческим свидетельствам, впервые отдал распоряжение по культивированию грибов. Поэтому шампиньоны изначально стали выращивать в Версале.

В настоящее время эти грибы получили распространение почти на всех континентах, их выращивают в Южной и Северной Америке, Европе, Австралии, Африке и Азии, что связано с неприхотливостью этих грибов, отличными вкусовыми свойствами, обильным плодоношением.

В нашей стране шампиньоны также считаются наиболее популярным видом грибов. В России шампиньоны получили широкое распространение около 200 лет назад, тогда же



На заметку грибнику

Опенка отличает бархатисто-ворсистая ножка коричневого цвета. Шляпка зимнего опенка имеет бледно-желтый, светло-коричневый или коричневый цвет, к краям цвет шляпки светлее. Этот гриб можно найти на опушках леса, в парках, под кустарниками. Благодаря морозостойкости опенок можно найти и зимой. Для приготовления блюд из опенка зимнего используют только шляпки.





их стали разводить. Основоположником грибного производства в России стал житель Ярославской губернии по фамилии Осинин. В дальнейшем выращивать шампиньоны начали во многих городах страны, но в основном — Петербурге, Москве и близлежащих к ним местностях. Культивирование грибов было весьма выгодным делом, поэтому не жалели средств и сил для постройки специальных теплиц, что давало возможность для их сбора с поздней осени до весны. Кроме того, было распространено и разведение шампиньонов в домашних условиях. При этом урожай полностью зависел от погодных условий, поэтому выращивали эти грибы в небольших объемах.

Несмотря на то что шампиньоны практически не имеют ни запаха, ни вкуса, их используют для приготовления различных блюд. Эти грибы получили название «лесное мясо», что связано с тем, что шампиньоны весьма полезны. Шампиньоны, как и другие грибы, содержат много питательных веществ, минералов, среди которых — калий, фосфор, железо. В состав грибов также входят такие микроэлементы, как цинк, бор, магний, марганец, никель, кальций, кремний, кобальт, олово, йод и др. Грибы являются источником многих витаминов — В, В₁, В₂, В₆, D₄, D₅. Также среди полезных компонентов, содержащихся в грибах, — глюкоза, фруктоза и сахароза, углеводы, белки, необходимые организму. Благодаря содержанию этих элементов грибы укрепляют нервную систему, улучшают зрение и состояние кожи, положительно воздействуют на систему кровообращения, обмен веществ. По содержанию питательных веществ грибы сопоставимы с хорошо выпеченным хлебом, фруктами и овощами. Кроме того, в грибах содержатся вещества, понижающие уровень холестерина в крови, предотвращающие образование опухолей в организме человека. Еще одним бесценным свойством грибов является их низкокалорийность. Так, в 100 г грибов содержится примерно 14 ккал.

При приготовлении блюд из грибов следует учитывать несколько моментов. Во-первых, обращаться с ними следует бережно. Ре-

комендуется хранить их в бумажных пакетах, поскольку в пластиковых они теряют свои вкусовые качества, питательные вещества. Большое внимание при выборе грибов следует уделять их внешнему виду. Свежими являются грибы с чистыми шляпками.

Во-вторых, перед приготовлением грибы рекомендуется мыть под струей проточной воды. Либо их можно протереть влажной салфеткой.



На заметку грибнику

Грибы используются для жарки, варки, консервирования, маринования, из них можно готовить салаты, супы и другие блюда.

В кулинарии также используют сушеные грибы и грибной порошок.



В-третьих, грибы получатся вкуснее, если их варить на среднем огне, на сильном огне они становятся жесткими, а на слабом — дряблыми. Время варки зависит во многом и от размеров грибов. Так, мелко нарубленные свежие грибы приготовятся примерно за 10—15 мин, в то время как на варку крупно нарубленных уходит 20—25 мин.

Грибы, приготовленные различным способом, требуют определенного обращения. К примеру, сушеные грибы следует промыть несколько раз, затем замочить в холодной воде на несколько часов, чтобы они набухли, только после этого их можно варить около часа.

В большинство грибов не принято добавлять острые приправы и сильно солить. Особенно это относится к шампиньонам, так как у них наиболее нежный вкус. Из-за специй вкус самих грибов может исчезнуть.

Блюда из грибов хорошо заправлять овощами, добавлять репчатый лук, укроп, петрушку и другую зелень, а также не слишком острые специи.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ

- ◆ 600 г картофеля
- ◆ 100 г бобов
- ◆ 200 г моркови
- ◆ 1 банка консервированных шампиньонов
- ◆ 100 г мороженого зеленого горошка
- ◆ 100 г филе анчоуса
- ◆ 2 ст. л. уксуса
- ◆ 2 яйца
- ◆ 3 ст. л. растительного масла
- ◆ 2 ст. л. зелени петрушки
- ◆ листья салата
- ◆ соль

1. Картофель, бобы, морковь, яйца и зеленый горошек хорошо вымойте. Затем все компоненты сварите в подсоленной воде, остудите.
2. Филе анчоуса и шампиньоны нарежьте небольшими кусочками.
3. Картофель, морковь и яйца очистите и нарежьте мелкими кубиками.
4. В отдельной посуде смешайте все компоненты, добавив уксус и соль.
5. На дно салатницы красиво уложите листья салата. Сверху горкой выложите нашу смесь и заправьте маслом.
6. Готовый салат подавайте к столу, посыпав зеленью петрушки.



Свежие грибы не рекомендуется хранить длительное время, так как они очень скоро начинают портиться и утрачивают свои вкусовые качества. Поэтому их необходимо переработать в день сбора. Но если по какой-то причине это не представляется возможным, то нужно их немедленно перебрать и рассортировать. Грибы, подлежащие засолке либо маринованию, надо залить водой, а грибы, идущие на сушку, разложить на чистые листы бумаги в прохладном, хорошо проветриваемом помещении. В таком виде грибы можно сохранить в течение суток.





САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ШАМПИНЬОНАМИ

- ◆ 100 г шампиньонов
- ◆ 50 г репчатого лука
- ◆ 10 г лимонного сока
- ◆ 50 г кочанного салата
- ◆ 20 г сметаны
- ◆ 20 г майонеза
- ◆ 5 г маринованного перца
- ◆ зелень

1. Грибы переберите, очистите, вымойте в холодной воде и отварите. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Охлажденные грибы нарежьте небольшими кубиками.

2. Очищенный и вымытый репчатый лук нашинкуйте и соедините с лимонным соком.

3. Кочанный салат вымойте и нарежьте соломкой.

4. Нарежьте полосками маринованный перец.

5. Приготовьте соус в отдельной посуде, смешав сметану с майонезом.

6. В высокий бокал выложите слоями продукты в следующем порядке: кочанный салат, шампиньоны, репчатый лук. Гарнировать можно полосками маринованного перца и зеленью петрушки.

7. Все залейте приготовленным соусом и посыпьте нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ЯБЛОКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- ◆ 300 г свежих шампиньонов
- ◆ 150 г сыра
- ◆ 1–2 стручка сладкого перца
- ◆ 2 яблока
- ◆ 1 ч. л. горчицы
- ◆ 1–2 ч. л. меда
- ◆ 1–2 ст. л. лимонного сока
- ◆ 1 лавровый лист
- ◆ соль, перец

1. Шампиньоны приготовьте к варке: переберите, очистите, вымойте. В подсоленной воде со специями варите грибы в течение 15–20 минут. Затем слейте воду, а грибы откиньте на дуршлаг. Остудите и нарежьте их небольшими кубиками.

2. Сладкий перец вымойте в теплой воде и очистите его от плодоножки и семян. Нарежьте красивой соломкой.

3. Сыр натрите на крупной терке.

4. Яблоки вымойте, очистите от кожуры и семенной коробочки. Нарежьте кубиками средних размеров.

5. Подготовленные продукты смешайте в салатнице, добавив горчицу, мед и лимонный сок.

САЛАТ «ШАНХАЙ»

- ◆ 500 г средних шампиньонов
- ◆ 1 маленькая банка консервированных кусочками ананасов
- ◆ 1 куриная грудка
- ◆ 4 ст. л. майонеза
- ◆ 4 ст. л. сметаны
- ◆ 1 ст. л. неострой горчицы
- ◆ уксус
- ◆ 1 ч. л. хрена
- ◆ пучок укропа
- ◆ соль, перец по вкусу

1. Шампиньоны предварительно переберите, очистите и вымойте. Сварите в подкисленной уксусом воде. Затем грибы следует откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Охлажденные грибы разрежьте пополам.

2. Откройте банку с ананасами и слейте сок.

3. В прохладной воде вымойте куриную грудку,

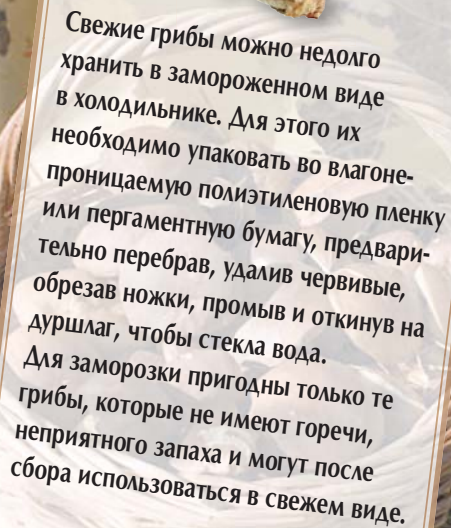
отварите ее. После того как мясо остынет, нарежьте его ломтиками.

4. В отдельной посуде приготовьте соус. Для этого нужно смешать майонез, сметану, горчицу, хрен, соль, перец.

5. Перед подачей к столу перемешайте все компоненты салата, заправьте его соусом и украсьте зеленью.



САЛАТ С ШАМПИньОНАМИ



Свежие грибы можно недолго хранить в замороженном виде в холодильнике. Для этого их необходимо упаковать во влагопроницаемую полиэтиленовую пленку или пергаментную бумагу, предварительно перебрав, удалив червивые, обрезав ножки, промыв и откинув на дуршлаг, чтобы стекла вода. Для заморозки пригодны только те грибы, которые не имеют горечи, неприятного запаха и могут после сбора использоваться в свежем виде.

- ◆ 500 г свежих шампиньонов
- ◆ 150 г моркови
- ◆ 160 г молодого репчатого лука
- ◆ 2 головки лука-шалота
- ◆ 1 кочан кудрявого салата средней величины
- ◆ 2 небольших листа салата радиччио
- ◆ 100 г сыра пармезан
- ◆ 200 г йогурта
- ◆ 4 ст. л. растительного масла
- ◆ 8 ст. л. белого винного уксуса
- ◆ 1 зубчик чеснока
- ◆ 5 ст. л. рубленой зелени (петрушки, купыря, тимьяна, эстрагона)
- ◆ свежемолотый перец
- ◆ морская соль

1. Молодой репчатый лук и морковь очистите, хорошо вымойте и вытрите насухо.
2. Лук необходимо нашинковать тонкими колечками, а морковь — тонкими кружочками.
3. Салаты радиччио и кудрявый очистите, вымойте, отожмите и разорвите на мелкие кусочки, удаляя при этом жесткие прожилки листьев и стебли. Все выложите в заранее приготовленную посуду.
4. Шампиньоны необходимо приготовить к жарке: переберите, очистите, вымойте, обсушите и разрежьте на четвертинки.
5. В большой сковороде разогрейте растительное масло, на котором и обжаривайте грибы с луком и чесноком в течение 5 мин, постоянно их переворачивая.
6. Затем в грибы добавьте 4 ст. л. винного уксуса, сыр, йогурт, зелень, все посолите, поперчите и еще 5 мин потушите. После откиньте на дуршлаг и охладите. Переложите салат в глубокую тарелку и украсьте зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ С ШАМПИньОНАМИ

- ◆ 1 репа среднего размера
- ◆ 400 г шампиньонов
- ◆ 1 стакан консервированных бобов
- ◆ 1 головка репчатого лука
- ◆ 40 г сливочного масла
- ◆ 4 ст. л. растительного масла
- ◆ 2 ст. л. винного уксуса
- ◆ чеснок
- ◆ листья петрушки
- ◆ перец
- ◆ соль

1. Вымойте и очистите от кожуры репу. Натрите ее на крупной терке.

2. Обжарьте на сливочном масле предварительно обработанные шампиньоны. Для этого их необходимо очистить, вымыть и нарезать небольшими кусочками. Перед жаркой грибы посолите, поперчите. Охладите грибы.

3. В отдельной посуде смешайте охлажденные грибы с тертой репой.

4. Очистите и вымойте головку репчатого лука, нашинкуйте ее. Измельчите зубчики чеснока и вместе с луком поджарьте на растительном масле.

5. Пока лук и чеснок жарятся, нужно вскипятить смесь из 2 ст. л. винного уксуса и такого же количества растительного масла. Затем соедините эту смесь с луком и добавьте все в репу с шампиньонами и консервированными бобами. Все тщательно перемешайте.

6. Переложите салат перед подачей к столу в красивый салатник. Украсьте листиками петрушки.



О ядовитых свойствах грибов знали еще древние римляне, которые нередко использовали их как бесшумное и безотказное оружие в своей борьбе за власть. Так, например, грибами были отравлены император Иовиан, император Клавдий, папа римский Климент VII, французский король Карл VI, друг Сократа — Еврипид.



Содержание

Введение	3	Цветная капуста с грибами	76
Классификация и описание грибов	9	Валованы с грибами	77
Этот загадочный мир грибов	10	Грибы, тушенные с яблоками	78
Лучшие рецепты с грибами	27	Баклажаны с грибами и яйцами	79
Приготовление грибов	28	Картофель с рыжиками	
Итальянский салат	30	в сметанном соусе	81
Салат-коктейль с шампиньонами	33	Фаршированная телятина	81
Салат из шампиньонов с яблоками		Грибы с говядиной и курицей	82
и сладким перцем	33	Шашлык из индейки	83
Салат «Шанхай»	34	Перец, фаршированный грибами	85
Салат с шампиньонами	35	Окорочка, фаршированные грибами	85
Салат из репы с шампиньонами	36	Пицца грибная	86
Салат из брокколи с шампиньонами	38	Оладушки с грибами	87
Суп-пюре из шампиньонов	39	Охотничий соус по-польски	89
Суп-пюре из креветок с грибами	40	Расстегаи с грибами	
(французское блюдо)	40	и рисом по-московски	89
Грибной борщ с черносливом	43	Бисквит с грибами	90
Шампиньоны «Провансаль»	44	Соте из цыплят с грибами	92
Телятина с шампиньонами	46	Грибной соус по-русски	93
Запеканка из лапши по-тессински	47	Салат из свеклы с грибами	95
Цыпленок, фаршированный паштетом,		Салат с подосиновиками и брынзой	95
шампиньонами и фисташками	48	Солянка с подосиновиками	96
Истории о грибах	50	Грибной суп из подосиновиков	97
Рыбные тефтели с шампиньонами	52	Суп из свежих подосиновиков	
Картофельное суфле с шампиньонами	54	с гренками	97
Шампиньоны по-гречески	55	Ромштекс с грибами	99
Шампиньоны,		Свинина в красном вине с грибами	99
фаршированные голубым сыром	55	Истории о грибах	100
Котлеты из шампиньонов	57	Ризотто с тунцом и грибами	102
Шампиньоны в булке	57	Мясное блюдо «Жюльен»	103
Лазанья с шампиньонами	58	Пирог с гречневой кашей и грибами	104
Свинина с соусом из красного вина,		Суп из свежих грибов	107
грибов и горчицы	61	Лапша с маринованными грибами	107
Грибные рулеты в луковом соусе	62	Рис с грибами	108
Феттучини с овощами		Эскалоп из телятины	109
и соусом из горгонзолы	63	Грибы с беконом под травяным соусом	111
Блинный пирог с шампиньонами	64	Говяжий язык по-кавказски	111
«Грибстроганов»	65	Блинчики из грибов и картофеля	112
Пирог с цветной капустой		Рулетики с сыром и грибами	113
и шампиньонами	66	Биточки из птицы,	
Слоеные трубочки с шампиньонами	68	фаршированные грибами	114
Пицца с шампиньонами		Мясной рулет с грибами	115
и зеленым горошком	69	Салат из печеных грибов	117
«Подушечки» с грибами	70	Салат «Беседа»	117
Соус с ветчиной, каперсами		Суп с грибами и мясом	118
и шампиньонами	71	Салат «Неаполитанский»	118
Шампиньоны по-венгерски	71	Рагу лесоруба	120
Салат из шампиньонов и яиц	73	Рыба по-французски	121
Салат с шампиньонами		Голубцы с грибами	123
и сладким перцем	74	Овощное блюдо «Обжорка»	123

Суп-лапша со свежими грибами.	124	Пирог «Домашний».	179
Свежие грибы, тушеные со сливками	125	Грибы, жаренные на углях	180
Маслята, тушеные со сметаной и сыром.	125	Суп с лапшой и белыми грибами	183
Куриная печень с маслятами и луком.	126	Салат из сыроежек	184
Сырное кольцо с грибами	128	Салат «Екатерина»	186
Тушеные лисички, опята, сыроежки	129	Салат «Граф»	187
Салат из курицы и лисичек	131	Грибной салат «Нежность»	187
Салат «Пикантный»	131	Овощная темпура под восточным соусом	188
Овощной салат с лисичками	132	Истории о грибах	190
Салат «Валентино»	132	Слоеные пирожки с грибами	192
Картофельная запеканка с лисичками.	134	Рецепты домашних заготовок	195
Познанская запеканка	135	Консервирование грибов	196
Суп из лисичек	137	Маринованные шампиньоны	198
Щи домашние.	137	Грибное ассорти	201
Суп-пюре из кабачков с лисичками	138	Соленые лисички с лавровым листом	201
Окрошка с грибами и редисом	139	Маринованные волнушки	202
Рассольник «Питерский».	140	Малосольные грузди	203
Грибные котлеты	141	Маринованные опята	204
Лисички в яично-сливочном соусе	143	Маринованные рыжики	205
Рулетики из камбалы	143	Грузди в укусе по-болгарски.	206
Истории о грибах	144	Грибы в остром маринаде.	209
Бобы с мясом в горшочке.	146	Опята с листьями хрена (сухой способ).	210
Яичница с грибами и помидорами.	147	Рыжики жареные	211
Украинские блинчики с грибами	147	Волнушки соленые (холодный способ)	213
Плов с лисичками и ветчиной	148	Грибной салат «Дары осени»	213
Свежие грибы, жаренные с яйцом.	149	Подосиновики, пересыпанные солью	214
Пирог с лисичками	151	Белые грибы соленые.	215
Пирожки блинчатые с грибами	151	Грузди соленые	217
Свиное филе с корочкой из пармезана и пряных трав	152	Грибы для гурманов	218
Жареный рис с лисичками	154	Прикарпатский способ квашения лисичек.	219
Салат из моркови с грибами	157	Шиитакэ маринованные.	220
Салат «Радуга»	157	Маслята маринованные	222
Котлеты из вешенок	158	Замораживание грибной начинки (фарша)	223
Блюда из форели с грибами	159	Грибы, стерилизованные в сладко-кислой заливке.	224
Карась с вешенками	160	Грибной концентрат	226
Жареные вешенки в сметане	161	Замораживание тушеных и жареных грибов.	227
Грибы, жаренные с луком.	161	Масло из грибов	229
Зразы картофельные с вешенками.	162	Замороженные грибы.	230
Салат из грибов и маринованного чеснока.	165	Грибной экстракт	231
Салат «Первая любовь».	165	Грибной порошок	232
Заливное из боровиков.	166	Сушеные сморчки.	235
Пельмени с белыми грибами	167	Грибная икра	236
Бульон с домашней лапшой	169	Консервированные грузди	237
Суп из свежих грибов с соевыми ростками	169	Грузди и подгруздки, посоленные по-алтайски.	238
Щи с грибами	170	Истории о грибах	240
Похлебка грибная с помидорами.	170	Соленые грибы по-сибирски	242
Суп-крем грибной.	172	Валуи маринованные	243
Грибной суп с баклажанами	173	Бланшированные соленые грибы	243
Щи из квашеной капусты с грибами	175	Сушеные белые грибы	244
Суп из фазана	175	Лисички, сушеные в духовке	247
Кабачки, фаршированные грибами	176	Заклучение	248
Грибы по-деревенски	177	Календарь грибника	252
Кулебяка новгородская со свежими грибами.	179		