

Содержание

Содержание	3
Грибы как таковые	4
Пищевая ценность грибов	6
Классификация грибов	8
Основные правила грибника	10
Съедобные грибы	12
Заготовка грибов.....	38
Соление	38
Маринование	39
Консервирование	40
Сушка	40
Самые лучшие рецепты	42



Грибы как таковые

Грибы — группа споровых организмов, иногда внешне напоминающих растения, но лишенных зеленого пигмента (хлорофилла), настоящих корней, стеблей и листьев. Споры, как и семена, рассеиваются и прорастают в новые организмы, но не содержат зародыша и обычно состоят из единственной клетки. В настоящее время считается, что на земном шаре обитает как минимум 1 500 000 видов грибов, но описано из них всего 70 000.

Большинство биологов считают, что грибы — это самостоятельное царство живых организмов, существующее наряду с животными и растениями и имеющее *Mycetae* или *Fungi*. Это подтверждается и предполагаемым возрастом грибов по палеонтологическим данным. Известны отпечатки и окаменелости плодовых тел шляпочных грибов и трутовиков, отпечатки пораженных грибами листьев и других органов растений, грибницы в корнях растений, а также ископаемые споры, которых встречается особенно много. На основании этих данных предполагается, что грибы появились в самом начале зарождения жизни — около миллиарда лет назад. Несмотря на все разнообразие грибов, подавляющее их большинство обладает специфическим для этой группы признаком — мицелием (системой нитей, поглощающих питательные вещества).



О свойствах некоторых грибов люди знали уже в далеком прошлом. В IV веке до нашей эры древнегреческий ученый Теофраст упоминал в своих трудах о трюфелях, сморчках, шампиньонах. Спустя пять веков римский натуралист Плиний первым попытался разделить грибы на полезные и вредные. Древние римляне случалось, использовали грибы в неблагоприятных целях. В истории упоминаются случаи, когда неуголному политику подавали блюдо, обильно приправленное ядовитыми грибами.

Тело гриба строится из продолговатых клеток, которые, образуя длинные цепочки, составляют нити-гифы. Из большого количества плотно переплетенных между собой гиф образуется так называемая мякоть. Из мякоти состоит то, что в обиходе называется грибом (ножка и шляпка), хотя на самом деле это лишь его небольшая часть, а именно — плодовое тело. Гораздо большая часть гриба скрыта под землей или в толще дерева и представляет собой сплетение тончайших, как паутина, нитей-гиф. Это грибница (или мицелий). Поэтому сбор грибов подобен сбору плодов с деревьев: каждый год приносит новый урожай, а гриб остается и продолжает жить.

Пищевая ценность грибов

По питательности грибы превосходят многие овощи и фрукты, а по химическому составу и ряду признаков они приближаются к продуктам животного происхождения. Питательная ценность грибов зависит от различных факторов: метеорологических условий, почвенных характеристик, возраста.

Ценность грибов как пищевого продукта связана со своеобразием их химического состава. В частности, основная часть углеводов содержится в них в форме гликогена — животного крахмала, подобного тому, который откладывается в печени животных. Питательная ценность грибов связана с наличием не только белков, жиров и углеводов, но и других биологически важных веществ, в том числе эссенциальных микроэлементов. Экстрактивные вещества (к ним относят свободные аминокислоты, фунгин и др.) являются активными стимуляторами желудочной секреции.



6



По мнению многих ученых, клеточные оболочки тканей грибов практически не перевариваются желудком, а потому содержащиеся в них вещества малодоступны для человеческого организма. Согласно этой теории грибы являются просто вкусовой добавкой к пище, улучшающей за счет своего объема моторику желудочно-кишечного тракта, способствующей правильному пищеварению, но практически не отдающей содержащиеся в ней вещества. Так или иначе, грибы способны приятно разнообразить наш рацион и значительно расширить кулинарные возможности.



Свежие грибы содержат значительное количество воды (в среднем 90%). При тепловой обработке количество воды уменьшается почти вдвое, при сушке сокращается до минимума.

По пищевой ценности грибы условно делятся на четыре категории:

- самые ценные виды грибов (белые, грузди, опята, рыжики);
- грибы среднего качества (подберезовики, подосиновики, маслята, лисички, шампиньоны, волнушки);



- менее ценные грибы (моховики, черный груздь, валуй, сыроежки, подгруздки);
- малоценные грибы, собираемые редко (скрипухи, навозники, рядовки и др.).

Впрочем, предпочтения грибников могут сильно различаться, а особым образом приготовленные, к примеру, рядовки порой не уступают по вкусу более «благородным» собратьям.

Белков в грибах больше, чем в любых растениях, однако этот продукт считается «тяжелой» пищей, не рекомендуемой детям и людям со слабым желудочно-кишечным трактом. Следует знать, что разные виды грибов различаются по содержанию полезных веществ. Например, белые грибы лидируют по количеству фосфора, подосиновики отличаются повышенным содержанием жиров, опять — углеводов, а лисички и шампиньоны богаты витаминами.



Классификация грибов

Мир грибов гораздо богаче, чем может себе представить любой, даже бывалый грибник. Съедобных грибов насчитывается около 200 видов, а остальные представляют собой огромное разнообразие живых организмов, куда входят шляпочные несъедобные грибы, а также дрожжи, плесени, ржавчины, слизевики и т. д.

В зависимости от образа жизни и способа питания биологи делят грибы на пять экологических групп:

- Ксилофилы. Состоят из двух подгрупп: грибы-паразиты (трутовики, опенок настоящий и др.) и грибы-сапрофиты, поселяющиеся на мертвой разлагающейся древесине (ложные опята и др.).
- Почвенные сапрофиты. Обитают в лесу (представители родов маразмус, мицена, коллибия, говорушки, сморчковые грибы и др.), а также на открытых пространствах (шампиньоны, луговой опенок, порховка и др.).
- Микоризные грибы. Симбиотируют с корнями живых растений (белый гриб, березовик, осиновик, рыжик, моховики, сыроежки и др.).
- Грибы-копрофилы. Обитают на богатых унавоженных почвах (виды рода копринус, прежде всего навозники).
- Грибы-карбофилы. Растут на кострищах и пожарищах (чешуйчатка угольная и др.).



Царство грибов было и остается для нас загадкой. Даже эволюционных теорий о происхождении грибов в настоящее время известно как минимум три. Микология — наука относительно молодая по сравнению с ботаникой и зоологией: активное изучение грибов началось только с конца XVIII века.

В зависимости от расположения в нижней части шляпки гриба трубочек или пластинок подавляющее большинство грибов делится на две обширные группы. К первой относят трубчатые, или губчатые, грибы. Нижняя сторона их шляпки состоит из трубочек (внешне она похожа на пористую губку) — это белые грибы, подберезовики, подосиновики, маслята, моховики и др. Ко второй группе — пластинчатых грибов — все грибы, на нижней стороне шляпки которых расположены пластинки. Это знакомые всем сыроежки, волнушки, грузди, рыжики. Иногда выделяют еще и третью группу — сумчатые грибы (сморчки, строчки, трюфели).



Трубчатый гриб (подберезовик)



Сумчатый гриб (сморчок)



Пластинчатый гриб (вешенка)

Основные правила грибника

Англичане говорят: «Есть бывалые грибники. Есть смелые грибники. Но нет бывалого и смелого грибника одновременно». Самое основное правило при сборе грибов: сомневаешься в съедобности гриба — не бери! Даже один ядовитый гриб, попавший в съедобные, может вызвать очень тяжелое отравление.

Токсичность ядовитых грибов определяется стойкостью их токсинов к воздействию температуры, поэтому ни отваривание грибов с удалением отвара, ни высушивание не ослабляют токсичности. Токсины не разрушаются и под воздействием ферментов желудочно-кишечного тракта. При отравлениях происходит поражение печени, центральной нервной системы, кровеносных сосудов. Попав в организм, яд начинает действовать не сразу, а через несколько часов после приема в пищу. Отсюда вытекают самой жизнью сформулированные основные правила, которые должен помнить каждый, идущий в лес по грибы:

- Собирать нужно только те грибы, которые вам хорошо известны.
- Никогда не пробовать сырые грибы.
- Не доверять сбор грибов детям.
- Не собирать старые, переросшие, заплесневевшие, червивые, ломаные грибы.
- Приобретать грибы только в специально отведенных местах: в магазинах и на рынках, где проводится их лабораторная экспертиза.



Собирать грибы лучше по утрам. Найденный гриб следует аккуратно срезать ножом, а не вырывать с корнем — это позволяет сохранить неповрежденной грибницу. Грибы надо очищать от земли, листьев, хвои и укладывать в твердую тару (корзину, лукошко). В пакете или сумке они быстро ломаются и мнутся. Собранные грибы быстро портятся, поэтому не позже чем через четыре-пять часов их необходимо использовать для приготовления пищи или заготовки впрок.