

## Podziel się sposobami na grzyby

**Autor:** Małgorzata Wróblewska-Borek

**Data:** 20 sierpnia 2015



**U progu jesieni to one wabią do lasów setki wielbicieli. Borowiki, podgrzybki, maślaki, rydze, kurki. Doskonale przyrządzane na świeżo. Wyśmienite w marynatach i zalewach. I jeszcze przyjemność samego grzybobrania. Grzyby! Co więc powinien wiedzieć każdy ich amator?**

Zacznijmy od pytania o wartości odżywcze grzybów. Często mówi się, że oprócz walorów smakowych nie mają one żadnych cennych właściwości. [Małgorzata Stanior](#) – mgr dietetyk kliniczny, farmaceuta – zaprzecza. – [Grzyby](#) zawierają wiele minerałów, aminokwasów, witamin (A, B1, B2, D, PP, C). Są w nich także mikroelementy: miedź, cynk, jod, mangan. Ze względu na dużą zawartość białek nazywane są nawet „leśnym mięsem”. Ponadto mają bardzo mało kalorii, dlatego są korzystne dla osób, które się odchudzają.

**Zanim do lasu**

Przed rozpoczęciem sezonu warto przypomnieć sobie kilka zasad:

1. Zbieramy tylko **te grzyby, które znamy**.
2. Nie zbieramy zarówno grzybów bardzo młodych, jak i starych – przejrzałych.
3. Grzyby **wykręcamy z podłoża**, wycięcie samego kapelusza utrudni rozpoznanie.
4. Zbieramy grzyby tylko do łubianek i przewiewnych koszyków. W torebkach, siatkach i plastikowych koszykach grzyby łatwo ulegają zaparzeniu i zepsuciu. Nawet w jadalnych gatunkach mogą się wtedy wytwarzać **substancje trujące i szkodliwe dla zdrowia**.
5. Nie oceniamy grzybów po smaku: śmiertelnie trujący muchomor sromotnikowy ma łagodny smak, niewyróżniający się niczym szczególnym.

## W lesie i w kuchni

Grzyby wabią nie tylko wyjątkowym aromatem i smakiem. Dla wielu osób ważne jest także to, by zbierając je, obcować z przyrodą. Tak jest w przypadku pani Jolanty Terlickiej z Lgoty w gm. Wręczyca, dla której **grzybobranie to wspaniały relaks**. W minionym roku dzięki tej formie odpoczynku do spiżarni gospodyni trafiły 3 kg suszonych grzybów, nie mówiąc o innych przetworach. – *Susz sprawdza się w wielu potrawach, takich jak zupa czy sosy. Świeże grzyby przygotowuję w zależności od gatunku. Do najlepszych zaliczam borowiki w śmietanie* – opowiada pani Terlicka.

A oto przepis pani Joli:

### Borowiki w śmietanie

- 2 łyżki klarowanego masła
- 1 szklanka śmietany 30%
- sól, pieprz
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka świeżej posiekanej zielonej pietruszki

Borowiki należy oczyścić, w razie potrzeby umyć, a następnie pokroić (niezbyt drobno). Na patelni rozpuścić masło i wrzucić grzyby. Smażyć na wolnym ogniu, aż się zrumienią i zmiękną. Pod koniec smażenia dodajemy pozostałe składniki i jeszcze chwilę dusimy, aby sos odparował. Przed podaniem posypujemy świeżą pietruszką.

Wszystkim, którzy lubią świeże grzyby, doświadczona gospodyni poleca również sporządzenie **specjalnej solanki, która pozwoli wrócić do ulubionych smaków** w dowolnym czasie.

### Grzyby w solance

Solanka:

- 1 l wody
- 1 łyżka soli

Grzyby (dowolnego gatunku) czyścimy i kroimy. Wrzucamy do garnka na wrzącą, lekko osoloną wodą. Gotujemy 10 minut, po czym odcedzamy na sicie i hartujemy zimną wodą. Następnie przekładamy do słoiczków i zalewamy solanką. Pasteryzujemy 40 minut. Tak przygotowane grzyby, nie tracąc swoich wartości smakowych, mogą przetrwać do kolejnego sezonu.

### Grzybki w marynacie

Marynata:

- 3,5 szklanki wody
- 0,5 szklanki octu
- 1 łyżka (czubata) cukru
- 1 liść laurowy
- 1 [cebula](#) pokrojona w krążki
- pieprz w ziarnach

Wszystkie składniki marynaty trzeba razem zagotować. Grzyby po oczyszczeniu i umyciu gotować 20 minut w lekko osolonej wodzie. Potem przepłukać zimną wodą, przełożyć do słoiczków i zalać marynatą. Pasteryzować 40 minut.

Borowiki, podgrzybki, maślaki, rydze, kurki – wszystkie nadają się do solanek czy marynat. Trzeba tylko pamiętać, że do przetworów wybieramy najlepsze okazy. A jesień już tuż-tuż. Grzybobranie czas zacząć!

Jeżeli **macie swoje ulubione przepisy na grzyby**, podzielcie się z nami!