



(ze str. 7)

ABC grzybobrania. Atlas grzybów.

Sortowanie grzybów:

	Duszenie lub smażenie	Suszenie	Maryno- wanie	Solenie	Kiszenie
Borowik	+ + +	+ + +	+ + +	+ +	+ +
Kurka	+ + +	-	+ + +	+ +	+ +
Gąska zielona	+ +	-	+ + +	+ + +	+ + +
Podgrzybek	+ + +	+ + +	+ + +	+ +	+ +
Rydz	+ + +	-	+ + +	+ + +	+ + +
Maślak	+ + +	-	+ + +	+ +	+ +
Czubatka kania	+ + +	+	+	+	-
Opieńka miodowa	+ +	-	+ + +	+ + +	+ + +
Koźlarz	+ + +	+ + +	+ + +	+ +	+ +

- nie nadaje się
+ stosuje się
rzadko
+ + nadaje się
+ + + świetnie się
nadaje



Solenie.

* Moką ściereczką oczyścić kapelusze grzybów (jednego gatunku) i pokroić je w grubsze plastry. Na dno szklanego lub glinianego naczynia wsyp grubą warstwę soli, a następnie warstwę grzybów syp sól i układaj grzyby na przemian, aż naczynie będzie pełne.

* Kiedy objętość grzybów ulegnie zmniejszeniu, dodaj kolejne warstwy grzybów i soli. Naczynie przykryj pokrywką. Grzyby w soli można przechowywać w chłodnym miejscu do 4 miesięcy. Świetnie nadają się do zup, a także sosów. Przed użyciem należy je dokładnie kilkakrotnie wypłukać w zimnej wodzie, aby usunąć nadmiar soli.

Kiszenie.

* Dokładnie oczyścić i opłucz grzyby. Gotuj je 5-10 minut, odcedź i osusz.

* W szklance kwaśnego mleka wymieszaj łyżeczkę cukru.

* Układaj grzyby warstwami w glinianym garnku, kapelusze w dół. Każdą warstwę skrop kwaśnym mlekiem z cukrem, posyp solą (3 dag soli na 1 kg grzybów). Dodaj pokrojoną cebulę, listek laurowy, kilka ziaren pieprzu i ziela angielskiego. Czynność powtarzaj, aż garnek będzie pełny.

* Wierzch garnka przykryj płótnem i obciąż jak przy kiszeniu ogórków. Po kilku godzinach grzyby powinny puścić sok. Jeśli będzie go za mało (musi on przykrywać grzyby), dodaj zimnej przegotowanej wody z dodatkiem soli (4 dag soli na litr wody). Grzyby kiszone można jeść już po 2 tygodniach. Są one również doskonałym dodatkiem do mięs i sałatek.

Marynowanie.

Do marynowania wybieraj tylko grzyby zdrowe, nieduże. Obgotuj je przez 10-15 minut w osolonej wodzie i wraz z pokrojoną cebulą włóż do słoika. Przygotuj zalewę octową:



zmieszaj 1 część 10-proc. octu i 3 części wody, zagotuj z przyprawami, np. zielem angielskim, liściem laurowym, pieprzem i gorczycą. Dodaj cukru (łyżeczka na szklanę zalewy). Jeżeli nie chcesz, by grzyby były bardzo kwaśne, ocet i wodę zmieszaj w proporcjach 1:4. Zalej nią grzyby.

Zamknięte słoiczki zapasteryzuj.

* Grzyby marynowane nadają się do jedzenia już po 2 tygodniach.

Mrożenie.

Nie wszystkie grzyby nadają się do mrożenia na surowo. Np. rydze i kurki nabierają wtedy nieprzyjemnej goryczki. Dlatego najlepiej jest mrozić grzybki obgotowane w niewielkiej ilości osolonej wody lub uduszone w tłuszczu (osolone) bez innych dodatków.

Suszenie.

* Nie myj grzybów przeznaczonych do suszenia. Małe susz w całości, z większych oddziel kapelusze, a trzony pokroić w paski.

* Suszenie w piekarniku: przykryj blachę pergaminem, porozkładaj na niej grzyby. Nastaw temperaturę na 50 stopni C. Gdy grzyby stracą większość wody zwiększ temperaturę do 60, a następnie 70 stopni C. Drzwiczki piekarnika pozostaw otwarte!

* Suszenie nad kuchenką gazową: nawlec grzyby na sznurek lub drut, powieś nad kuchenką, w odległości nie mniejszej niż 60 sm od palników. Susz je, gdy na kuchnie nic się nie gotuje, bo zwilgotnieją.

* Wysuszone grzyby trzymaj w zamkniętych szklanych słoikach. Przed dodaniem ich do potrawy umyj i namocz je w wodzie.

* Suszone trzony grzybów możesz zemleć. Taki proszek jest znakomitą dodatką do sosów.

Grzyby w kuchni są niezastąpione.

Dzięki nim potrawy nabierają niepowtarzalnego smaku i zapachu. Tego smaku nic przecież nie

jest w stanie zastąpić. Jedzenie grzybów to rzeczywiście prawdziwa uczta dla podniebienia. Pod warunkiem jednak że przestrzega się kilku zasad:

* przyrządzaj grzyby pochodzące tylko z pewnego źródła. Jeżeli kupujesz je na bazarze, pytaj sprzedawcę o atest grzyboznawcy z sanepidu (zwłaszcza wtedy gdy kupujesz grzyby suszone);

* nie kupuj i nie gotuj grzybów „zleżałych”.

Rozkładające się w nich białko wydziela substancje toksyczne, które mogą wywołać silne zatrucie;

* grzyby są ciężkostrawne. Dlatego należy jeść je z umiarem, z lekkostrawnymi dodatkami, np. ziemniakami i sałatą.

Zatrucia grzybami.

Jeżeli po zjedzeniu grzybów masz silne bóle brzucha, wymioty lub biegunkę, czujesz ból i drżenie mięśni masz wysoką temperaturę, to znak, że uległeś zatruciu! Objawy zatrucia mogą pojawić się od razu, kilka lub kilkanaście godzin po posiłku (w przypadku muchomora sromotnikowego nawet po 48 godzinach).

* Nigdy nie lekceważ takich objawów.

Natychmiast idź do lekarza, a jeśli czujesz się źle, wezwij pogotowie.

* Czekając na przybycie lekarza, pij ciepłą wodę z solą. Nie bierz żadnych środków przeczyszczających.

* Zabezpiecz do badania resztki potrawy z grzybów, która ci zaszkodziła. Jest to niezbędne! Tylko po dokładnych badaniach jest możliwa identyfikacja truciciela i wybór właściwej kuracji ratującej zdrowie, a nawet życie.

„Twoja Pani domu” Nr 31 6 sierpnia 2006 r.
Przygotowała **Teresa Griażnowa**



“ГОЛОС С ПРЕГОЛИ” – ежемесячная газета Общества Польской культуры Калининградской области. Учредитель и издатель – Общество Польской культуры Калининграда. Главный редактор **Мария Лавринович**.

Адрес редакции: 236039, Калининград, ул. Б. Хмельницкого, 46/6. Тел. (4012) 64 20 00, 64 37 87, e-mail: kaz@lavr.koenig.ru

Адрес в Интернете - <http://www.glos-znad-pregoly.org>

Печать: Калининградская городская типография 236000, г. Калининград, пр. Мира, 5. Тираж 500 экз. Заказ 508.

Газета распространяется бесплатно членами Общества Польской культуры Калининграда и через приход св. Войцеха-Адальберта. Редакция не возвращает тексты статей и оставляет за собой право их редактирования и сокращения. Фотографии возвращаются авторам по их желанию.