

ZALECENIA GIS. Czas na grzybobranie

Dekalog grzybiarza

Trwa sezon grzybowy, a że grzybobranie to nasz sport narodowy, warto znać zasady bezpiecznego zbierania. Główny Inspektorat Sanitarny przygotował zalecenia dla grzybiarzy. Pamiętajmy, że przyczyną zatrucia grzybami jest najczęściej niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów.

Jedną z ważniejszych zasad grzybiarza powinno być odpowiednie ubranie. W lesie spotkamy kleszcze, które są nosicielami boreliozy, zapalenia opon mózgowych oraz wielu innych wirusów i bakterii. Strój powinien być jasny, żeby było nas widać z daleka i zakrywać jak największą powierzchnię ciała. Wkładamy

bawełnianą (przewiewną) bluzkę z długim rękawem, spodnie z długimi nogawkami, najlepiej z materiału, do którego nie przyczepią się kolczaste rośliny.

Potrzebne są także wygodne buty za kostkę, kapelusz albo czapka i kurtka przeciwdeszczowa. Przyda się także plecak, do którego można włożyć nożyk, mapę, dokumenty, atlas grzybów, naładowany telefon, butelkę wody i środek odstrasżający owady.

Na grzybobranie weź ze sobą:

- bluzkę lub kurtkę z długim rękawem,
- spodnie z długimi nogawkami,
- buty z wyższą cholewką,

- czapkę lub kapelusz (odpowiednie ubranie zabezpiecza nas przed ukąszeniem owadów i żmij),
- koszyk na grzyby (najlepiej wiklinowy, bo w foliowej torebce grzyby się zaparzą i mogą wtedy wytwarzać substancje szkodliwe dla zdrowia),
- środek odstrasżający owady, który uchroni nas przed komarami i kleszczami.

Znajome w koszyku

Pierwsza i najważniejsza zasada grzybobrania mówi: nie zbieraj grzybów, których nie znasz. Do koszyka wkładaj tylko te grzyby, które jesteś w stanie rozpoznać. Początkujący grzybiarze powinni zbierać tylko grzyby rurkowe – z siateczką. Podczas grzybobrania nie używajmy foliowych reklamówek. Nie rozkojmy ściółki. Nie wyrrywajmy i nie niszczy grzybni, bo to na niej wyrosną nowe grzyby. Unikajmy zbyt małych grzybów – trudno wtedy rozpoznać czy są blaszkowe, czy nie.

Nie przyjmujmy rad od przygodnych grzybiarzy i nie kupujmy grzybów z nieznanego źródła. I ostatnia ważna kwestia – nie identyfikujmy grzybów próbując ich.

Świt po deszczu

Najlepszym momentem na zbieranie grzybów jest wczesny ranek po kilku deszczowych dniach. Ich zbieranie jest dozwolone tylko w miejscach, do których wstęp nie jest zabroniony. Zakaz zbierania obowiązuje w rezerwach i parkach narodowych, na terenach prywatnych i wojskowych, a także na ogrodzonych terenach leśnych i terenach wycinki drewna.

Ze względów zdrowotnych należy unikać takich miejsc, jak obszary przemysłowe i ruchliwe drogi. Grzyby pochłaniają bowiem toksyczne zanieczyszczenia silniej niż rośliny. Pamiętajmy też, że za złamanie zakazu zbierania grzybów grozi mandat w wysokości od 20 do 500 złotych.

Bezpieczne wakacje
Przepis GIS
Czas na grzybobranie!

Kalendarz grzybiarza

Borowiki	od lipca do października
Podgrzybki	od czerwca do listopada
Maślaki	od czerwca do października
Gąski	od lipca do listopada
Kurki	od czerwca do listopada
Koźlarze	od lipca do października (pełnia tworzenia owocnika przypada na sierpień i wrzesień)

Karze podlega także zbieranie grzybów na terenach, gdzie występują uszkodzone drzewostany lub runo leśne, występuje zagrożenie pożarowe, wykonywane są prace związane z ochroną danego terenu lub prowadzona jest wycinka drzew.

Mandat można dostać np. za wrywanie grzyba i niszczenie w ten sposób runa leśnego. Niedozwolone jest również zbieranie grzybów chronionych.

Rydz pod sosną

W lasach sosnowych znajdziemy prawdziwki, podgrzybki, maślaki, kurki i gąski, natomiast w bukowych podgrzybki, prawdziwki i kurki. Prawdziwki rosną pojedynczo, blisko drzew, najczęściej buków i dębów, ale też sosen i świerków. Podgrzybki znajdziemy pod świerkami. Kurki rosną grupami. Pod osikami, grabami, topolami i brzoźami znajdziemy różne gatunki kozłarza. Maślaki

rosną w trawie i pod modrzewiami, a rydze pod sosnami. Na leśnych polanach i zrębach znajdziemy kanie.

Nie dla dzieci

Grzyby można suszyć, mrozić, marynować, kisić, smażyć albo gotować. Są źródłem białka i aminokwasów czy witaminy A, B1, B2. Pamiętajmy jednak, że zawierają dużo substancji chitynowych co sprawia, że są ciężkostrawne. Dlatego nie zaleca się jedzenia grzybów kobietom w ciąży i karmiącym, dzieciom, osobom starszym ani osobom z zaburzeniami pracy przewodu pokarmowego.

*Źródło: GIS, smakowity.pl
Red.*

KUCHNIA. Grzybowe dania

Pod kapeluszem

Polska jest prawdziwą kopalnią grzybów. Już w staropolskiej kuchni przyrządzano je rozmaicie. Serwowano grzyby jako danie główne, przystawki, czy aromatyczno-smakowy dodatek wielu sosów i zup. Były też niezastąpionym dodatkiem do pieczeni, dziczyzny, drobiu i niektórych potraw rybnych, kapusty oraz bigosu.

Grzyby należą do produktów ciężkostrawnych. Dlatego wykorzystanie zawartego w nich białka, składników mineralnych i witamin jest niewielkie. Przystawalność grzybowych potraw zależy od sposobu ich przyrządzania. Im bardziej są rozdrobnione, tym łatwiej trawi je ludzki organizm. Grzybów nie wolno spożywać w stanie surowym i w dużych ilościach, ponieważ nawet te jadalne mogą zaszkodzić, jeśli zjemy ich zbyt dużo.

Świeże grzyby nie nadają się do dłuższego przechowywania. Podajemy je obróbce kulinarnej lub suszymy jak najszybciej po zbiorze. Nie przechowujemy grzybów w foliowej torbie bez dostępu powietrza, gdyż mogą się w nich rozwinąć groźne dla zdrowia drobnoustroje.

Suszone

Grzybów przeznaczonych do suszenia nie należy myć, tylko starannie oczyścić nożem i ściereczką. Myjemy je dopiero przed użyciem. Grzyby suszymy w temperaturze 50-60 °C, najlepiej nad piecem z żeliwną płytą grzewczą. Jeśli używamy do tego celu piekarnika gazowego lub elektrycznego, suszymy grzyby przy uchylonych drzwiczkach. Osobno suszymy piękniejsze okazy kapeluszy, a osobno mniejsze kapelusze, nóżki i późniejsze gatunki. Dobrze wysuszone przechowujemy w szczelnie zakręconych słoikach, żeby nie chłonęły wilgoci. Tak przygotowane grzyby przed użyciem moczymy i gotujemy w tej samej wodzie lub smażyjemy. Możemy sproszkować część grzybów, które później będziemy



dodawać do zup i sosów. Proszek grzybowy gotuje się szybciej niż całe kapelusze czy nożki.

Solone

Solenie polega na marynowaniu grzybów w soli. Na 1 kg grzybów zużywamy 100-150 g soli. Wybieramy twarde, leśne grzyby, które oczyścimy na sucho, następnie kroimy w plastry, a gdy podeschną, układamy w słoju lub kamionkowym naczyniu i przesypujemy solą. Lekko ugniatamy. Naczynie przykrywamy. Przed użyciem myjemy grzyby pod bieżącą wodą, a następnie moczymy w wodzie lub w mleku.

Kiszone

2 kg mieszanych leśnych grzybów, 2 cebule, 2 liście laurowe, po 6 ziaren pieprzu i ziela angielskiego, 35-40 g soli, łyżeczka cukru

Grzyby oczyścić, opłukać i osączyć. Zalać wrzątkiem z solą i gotować przez 5 minut. Odcedzić i ostudzić. Cebulę obrać i pokroić w talarki. Ułożyć w szklanym lub w kamionkowym naczyniu warstwami, na przemian z cebulą i przyprawami. Przykryć talerzykiem, obciążyć i przez 3 dni trzymać w temperaturze pokojowej. Potem przenieść je w chłodne miejsce.

Duszone

2 kg leśnych grzybów (mogą być mieszane), 500 ml wody, 6 ziaren ziela angielskiego, łyżka octu, cukier, sól, pieprz

Grzyby oczyścić, opłukać i osączyć. Zalać gorącą wodą i dusić przez 20 minut z solą i zielem angielskim. Od czasu do czasu zamieszać. Pod koniec duszenia dodać resztę przypraw i wymieszać. Przełożyć do wyparzonych słoików i przez godzinę pasteryzować. Pasteryzację powtórzyć po 24 godzinach (gotujemy przez 30 minut).

Koncentrat grzybowy

Grzyby mieszane, sól, pieprz, ocet, gałka muszkatołowa

Oczyszczone grzyby pokroić i mocno zasolić w kamiennym garnku. Wstawić do lodówki na 3-4 dni. Kiedy grzyby puszcza sok, zagotować w kąpieli wodnej (nałożyć garnek na inny garnek z gotującą się wodą lub wykorzystać garnek z podwójnym dnem). Kiedy grzyby wyraźnie zmiękną, zmiksować je i dodać przyprawę do smaku. Jeszcze raz zagotować w ten sam sposób. Nakładać ciasno do słoików i pasteryzować przez co najmniej 30 minut. Po 24 godzinach jeszcze raz pasteryzować przez 60 minut.

Pikantna sałatka z grzybów

1 kg mieszanych, niedużych grzybów, 2 średnie cebule, 4 łyżki oliwy, sok z połowy cytryny, łyżka siekanego szczypiorku, pół łyżeczki kminku, sól, pieprz

Grzyby oczyścić, opłukać dokładnie ugotować w całości, w lekko osolonej wodzie z dodatkiem kminku. Osączyć na sitku, większe sztuki przekroić. Gdy ostygną, połączyć je z siekaną cebulką i zalać sosem zrobionym z oliwy i soku z cytryny. Doprawić solą i pieprzem. Sałatka powinna nabierać smaku przez 2 godziny. Przed podaniem posypujemy ją zieleniną.

Ser feta z grzybami

Mały słoik marynowanych grzybków, kilka kiszonych ogórków, 3 jajka, 25 dag sera feta, 2 łyżki jogurtu, 2 łyżki majonezu

Jajka ugotować, obrać i pokroić. Ogórki i grzyby pokroić w drobną kostkę, a ser w grubszą. Wymieszać z jogurtem i majonezem.

Sałatka ze świeżych borowików

30 dag borowików, 3 jajka ugotowane na twardo, 3 pomidory, 2 parówki, sól, pieprz, sok z cytryny, oliwa z oliwek

Borowiki pokroić na plasterki, skropić sokiem z cytryny, posolić i dusić krótko w małej ilości wody. Ostudzić,

przełożyć do salaterki i wymieszać z plasterkami kiełbasy, pomidorów i jajek. Połać sosem przygotowanym z oliwy, cytryny, soli i pieprzu.

Sos myśliwski

2 dag suszonych grzybów, 3 ogórki konserwowe, cebula, plaster wędzonej szynki, mały koncentrat pomidorowy, szklanka wywaru z kości lub mięsa, 50 ml czerwonego, wytrawnego wina, 5 dag suchej kiełbasy, 5 dag smalcu, łyżka mąki, przyprawy: sól, pieprz, papryka mielona, jałowiec, ziele angielskie, liść laurowy i majeranek do smaku

Grzyby umyć, ugotować, odcedzić i pokroić w paseczki razem z ogórkami. Cebulę obrać, podsmażyć na tłuszczu z paskami szynki i koncentratem pomidorowym. Resztę tłuszczu rozgrzać, wymieszać z mąką, zasmażyć nie rumieniąc, rozprządzić zimnym wywarem, szybko mieszając trzepaczką, zagotować, dodać przygotowaną cebulę z szynką i koncentratem, podgrzewać na wolnym ogniu, cały czas mieszając. Pod koniec gotowania połączyć z winem, grzybami, ogórkami i pokrojoną w paseczki kiełbasą. Doprawić do smaku.

Ziemniaki duszone z grzybami

Składniki: 1 kg ziemniaków, 50 dag grzybów mieszanych, cebula, szklanka śmietany, sól, pieprz, zielona pietruszka, 2 łyżki masła i 3 łyżki oleju

Obrane i ugotowane ziemniaki odcedzić, gdy są jeszcze nieco twarde. Po wystudzeniu pokroić w części (jak pomarańcze), podsmażyć na mocno rozgrzanym oleju, oprószyć solą.

Umyte i oczyszczone grzyby pokroić w cienkie paski i razem z drobno pokrojoną cebulą i podsmażyć na maśle. Następnie dodać sól i pieprz, wymieszać z ziemniakami, zalać śmietaną i dusić kilka minut. Podawać obficie posypane zieloną pietruszką.

Źródło: Ewa Wróbel, *Moda na kapelusze Red.*