

Татьяна Ильина

*Лесные*  
**ГРИБЫ**

ИЛЛЮСТРИРОВАННАЯ  
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
С РЕЦЕПТАМИ



Москва  
2022

УДК 58  
ББК 28.591  
И45

**Ильина, Татьяна Александровна.**  
И45      **Лесные грибы. Иллюстрированная энциклопедия с рецептами /**  
**Татьяна Ильина. — Москва : «Эксмо», 2022. — 192 с. : ил. — (Грибы).**

ISBN 978-5-04-119440-6

Грибы в России собирают традиционно, испокон веков, и так же традиционно используют в пищу, поэтому грибная кухня у нас разнообразна как нигде. Но прежде чем отправляться на «тихую охоту» в заповедные леса, необходимо знать растущие в них съедобные грибы и уметь отличать их от ядовитых. Данная книга содержит характеристики практически всех видов грибов, растущих в средней полосе России, и описания конкретных видов, пригодных в пищу. Отдельно описаны ядовитые грибы, дан их «криминальный портрет» и особые приметы. Подробные цветные фотографии помогут вам найти различия между похожими съедобными и ядовитыми грибами и таким образом уберечь себя от неприятностей. В издании также приведено множество рецептов вкусных блюд из грибов, описаны хорошо отработанные способы заготовки и консервирования.

УДК 58  
ББК 28.591

ISBN 978-5-04-119440-6

© Ильина Т.А., текст, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Предисловие

*Не видно птиц. Покорно чахнет  
Лес, опустевший и большой.  
Грибы сошли, но крепко пахнет  
В оврагах сыростью грибной.*

И.А. Бунин

«Грибной дух» — так хотелось назвать мне эту книгу. Ведь самые теплые воспоминания посетят вас, лишь только коснется носа аромат сухого гриба, припасенного с лета. А запах прелой осенней листвы! Вдохнув его, скажешь: «Грибами пахнет...» Отчего же так замирает сердце, когда наткнешься на первый в новом сезоне белый гриб или вдруг замечаешь пробившуюся из земли красную шапочку подосиновика? А находка ранних маслят — какую же радость доставляют эти первые семейки желто-коричневых пуговок, вдруг россыпью появившихся на заветном месте, тщательно проверяемом уже с середины июня! Отчего счастье волной накрывает мальчишку, нашедшего самый-самый большой белый гриб в лесу, пусть даже трухлявый? И глубокий старик, едва дошедший от деревни до опушки леса, отдышавшись, с неприменной улыбкой нагнется за каждым грибом, который заметят его полуслепые глаза, а затем будет с гордостью показывать принесенное из леса сокровище.

Сколько бы люди ни собирали грибы и в каких бы количествах ни приносили их в дождливый сезон, обязательно с гордостью покажут свои трофеи ближайшим соседям, приглашая посмотреть на великолепные экземпляры и точно подсчитывая количество белых. И пойдут, и посмотрят люди на вновь принесенное богатство, хотя утром успели притащить не меньше и еще хлопочут с обработкой доставленного груза.



Человек-сборитель — это особое состояние души, родившееся однажды и не покидающее тебя до конца дней. Сбор грибов — определенный ритуал, в котором строго соблюдаются неписанные законы. Все ходят по «своим» местам, не показывая их даже соседям, не шумят и не орут песни — грибы «не любят». Полные корзины несут прикрытые ветками — от «сглазу» встречных до той самой минуты, как доставят домой — тут уже начинаются «охотничьи рассказы» и счет найденного.

Поиск и сбор грибов отнимает много сил и времени у человека, но считается, что ты хорошо отдохнул, если в отпуске активно ходил за грибами. И вкусовые ощущения занимают, пожалуй, не первое место в этом увлечении. В. Набоков в предисловии к английскому изданию своей книги «Другие берега» писал «...о само собой понятном русскому читателю отсутствии гастрономического интереса в этом деле...», то есть в деле сбора грибов.

Традиционно в России грибы собирают масово, и грибная кухня испокон веков у нас разнообразна как нигде. Часть народов мира грибы вообще не собирает, а использует только «экологически чистые» шампиньоны, выращенные на плантациях. Но гриб грибу рознь, и настоящий вкус лесных грибов — несравненное наслаждение даже для искушенного гурмана. Как пел Б. Окуджава, «как обаятельно, для тех, кто понимает...»!

Но прежде чем отправляться на «тихую охоту» в заповедные места, необходимо знать съедобные грибы, растущие в наших лесах, и отличать их от ядовитых. Это не такое простое дело, и нужно набраться опыта в сборе и обработке лесных даров, иначе недалеко до беды. Лучше всего перенимать практические сведения грибников со стажем, проверяя свои (и их) знания с помощью печатных изданий.

Эта книга не претендует на абсолютную полноту описания грибной флоры России. В ней представлены фотографии и даны краткие характеристики групп грибов, описания конкретных видов, пригодных в пищу. Отдельно описаны ядовитые грибы, даны их «криминальный» портрет и особые приметы. Внимательный читатель найдет различия между похожими съедобными и ядовитыми видами и таким образом уберезет себя от неприятностей.

Следует, однако, помнить, что съедобные грибы, собираемые в промышленно грязных районах, вокруг мегаполисов, заводов, вдоль транс-

портных магистралей и в районах Чернобыля, вызывают отравления людей. О подобных случаях ежегодно сообщается по радио, и не следует открывать грибной сезон в таких районах, поскольку он с большой долей вероятности превратится в «мертвый».

От способа обработки грибов зависит безопасность вашего здоровья, не говоря уж о сохранении качества и питательности этого ценного белкового продукта, насыщенного микроэлементами и витаминами. В издании приводятся хорошо отработанные способы заготовки и консервирования грибов каждой включенной в книгу группы, и этот опыт еще наших прабабушек уберезет вас от разных неожиданностей и позволит разнообразить стол долгой зимой.

Будьте внимательны, разглядывая фотографии и вчитываясь в текст, — идентификация грибов непроста, и лучше всегда следовать правилу: «Не уверен — выброси!»

Доброй охоты!

## Сбор и заготовка грибов



— Что ты, белочка, делаешь? Зачем не ешь грибы, а на сучки их накалываешь?

— Как зачем? Впрок собираю, сушу в запас. Зима придет — пропадешь без запаса.

В. Бианки, «Синичкин календарь»

Грибы всегда занимали почетное место на столе наших бабушек и дедушек. Ни один пост не обходился без грибных блюд, полноценно заменяющих запрещенное в это время мясо. В бескормицу и тяжелое весеннее время, когда крестьяне не забивали стельную скотину, грибы поддерживали силы и украшали стол своим неповторимым разнообразием.

Ели грибочки солеными, из сушеных готовили щи, супы да запеканки, грибную икру, томили в горшках в печке и т. д. И. С. Шмелев пишет: «Завтра пост строгий: будем вкушать только



грибной пирог, и грибной суп, с подрумяненными ушками, и рисовые котлеты с грибной подливой...» И не только по постным неделям употребляли грибы — всю зиму со стола и крестьянина, и мастера, и купца, и разночинца, да и аристократа они не сходили до нового урожая.

В каждой губернии существовали свои традиции сбора и заготовки грибов, да и названия отличались — не всегда поймешь, о каком грибе конкретно идет речь. В одном крае ценили валу (Псковщина), в других областях их не собирали. На севере, где грибное разнообразие больше, брали только «благородные», а за всякими сыроежками и краснушками даже не нагибались. И поныне в северных регионах России в засолку идут только грузди да волнушки, а вот в Подмосковье гребут все — и не всегда удачно.

Некоторые грибы, традиционно не собираемые в старину, действительно брать не следует: они содержат вещества, накопление которых в организме приводит к токсическому эффекту. От одной порции хорошо проваренных свиных сосисек, скажем, ничего не будет, но длительное употребление их в пищу вызывает изменение формулы крови и поражение клеток печени. К тому же некоторые виды грибов активно накапливают попавшие в почву пестициды, тяжелые металлы и радионуклиды, отчего возникают случаи массовых отравлений съедобными грибами в том или ином регионе. Старые и пораженные микроскопической плесенью большие грибы также могут стать причиной пищевого отравления, поэтому во всех справочниках рекомендуют брать только молодые экземпляры, чистые и красивые. Но даже если вы собрали хорошие в пищевом отношении грибы, но неправильно их обработали или хранили, токсический эффект от употребления таких блюд обеспечен!

При сборе и употреблении в пищу дикорастущих грибов нужно придерживаться следующих очевидных правил:

1. **Собирать грибы стоит только хорошо знакомые, молодые и свежие.**
2. **Сбор следует вести только в экологически чистых районах, вдали от крупных заводов,**

**химкомбинатов, мегаполисов. Ни в коем случае не собирать вдоль автомагистралей!**

3. **Заготавливать, обрабатывать и хранить грибы следует по рецептам опытных хозяек, по книгам и пособиям.**
4. **Никогда не покупать заготовленные грибы с рук у незнакомых продавцов!**
5. **При подозрении на отравление грибами стоит немедленно обратиться в профильное лечебное учреждение!**



Грибной сезон в центральных районах России длится с некоторыми перерывами с мая и до октября, а на севере страны он значительно короче. Первые весенние сморчки и строчки появляются к Дню Победы и украшают рынки вплоть до начала июня. Затем следует перерыв две недели, и в двадцатых числах июня уже можно надеяться на первые светлые пуговки маслят, чистых на срезе и покрытых маслянистой пленкой, отчего их так и прозвали. Высыпают веселые стайки сыроежек, появляются рыженькие лисички и гвоздики луговых опят. После теплых дождей в самый разгар белых ночей высыпают по открытым местам, вдоль дорожек дождевики и шампиньоны. Но это лишь первая улада нашему вкусу, ненастоящая еще, а предваряющая другую, более серьезную грибную пору.

Июль несравненно более богатый месяц на грибные находки: здесь и первые подберезовики — крепкие столбики, и уже серьезный сбор



маслят, вырастающих с завидным постоянством каждую неделю, а также первые белые, называемые в народе колосовиками — когда рожь начинает колоситься в июле. Первая волна крепких боровиков еще свободна от всякой нечисти, пожирающей их позднее, а потому колосовики особенно хороши в маринаде, сушить такую красоту жалко.

Грибное разнообразие набирает силу к концу июля, одновременно с поспеванием ягод в наших лесах. От такого изобилия подчас не знаешь, в какую сторону бежать — то ли чернику брать, то ли гриб сегодня не упустить. Комар, особенно злой перед грозой, служит верной приметой и заставляет сделать выбор в пользу ягод, пока сухо. Зато после дождика, чуть обсохнет — иди, не тейся, вся грибная молодежь твоя будет. Некоторые экземпляры после дождя на наших глазах вырастают за три часа, а уже через сутки после хорошего дождя — самый сбор.

Большинство грибников предпочитают ходить в лес поутру и возвращаться назад уже к девяти утра. В этом есть свой резон — мошки рано утром нет, не жарко, но вот промокаешь от утренней росы основательно. В. Солоухин писал: «...и тем не менее большая разница, когда войти в грибной лес: на чутком, затаенном рассвете, по безмолвному приятному холодку, либо в жаркий полдень, когда и в лесу, и в душе какое-то вовсе не грибное настроение». Но и



во вторую смену собираешь грибов — благо, уже август подошел, жара стоит часто невыносимая, но ночи становятся попрохладнее, росы обильные да туманы. А гриб влагу в воздухе любит даже больше, чем проливные дожди.

При переувлажнении почвы грибница не переходит в стадию плодоношения, а иногда даже погибает, и грибов нет, хотя льет каждый день как из ведра. Но тут нужно понимать, где брать грибы — на высоких местах, опушках, в сухих борах в такую погоду опытный грибник свою корзину наполнит, но и змей повстречает немало — они любят погреться на сухих пенечках, прогретых валунах, понежиться на солнышке, прикрыв глаза. «Где грибы, там и змеи» — подобную формулу можно вывести из наших наблюдений.

В лес идешь — надо одеваться соответственно, в сапоги и защитную одежду, по которой легко соскальзывают насекомые. Одежда по возможности должна быть светлой — на нее меньше садится всяких кровососов. Дома обязательно следует осматриваться на предмет клещей — они любят нападать на человека в мае–июне и сентябре, когда и существует опасность заражения вирусным энцефалитом и еще парочкой столь же «приятных» заболеваний.

Клещи, не успевшие напиться крови и извлекаемые в течение 5–6 часов после укуса, не опасны. В это время следует осматривать ваших четвероногих друзей и надевать им специальные отпугивающие ошейники или обрабатывать акарицидами (продаются в ветеринарных аптеках). Собаки тяжело болеют переносимой клещами болезнью крови — пироплазмозом, который может их погубить. Простые профилактические мероприятия, а также палка в руке помогут избежать многих неприятностей, встречаемых в лесу. Август радует разнообразием грибного богатства и приносит бесконечные хлопоты, связанные с обработкой и заготовкой доставляемого ценного



груза. Здесь главное — правильно распределить свои силы и успеть все вовремя: грибы — нежный продукт, и их сортировку нельзя откладывать более чем на 5–6 часов, иначе они зачервивеют. Что не удастся переработать сразу, можно отварить в течение пяти минут и оставить до следующего дня, или хотя бы замочить очищенные грибы в холодной воде.

Первичная обработка грибов сводится к их сортировке на сушку, соленье, маринад и чистке, то есть обрезке грязных мест и снятию пленок со шляпок. Шкурка снимается не у всех: где это необходимо, указано в каждом конкретном случае. Далее следует этап промывки плодовых тел в нескольких водах, что освобождает их от земли и насекомых.

Для сушки грибы не моются, а обрезаются и протираются слегка влажной тряпочкой. Сушат самые плотные благородные экземпляры, часто целиком или отдельно шляпки и ножки. У крупных белых и подосиновиков срезают подпушку, с которой уходит основная масса личинок, пожирающих свою законную добычу. Остальные нахлебники уберутся, как только до них дойдет жар.

Сушить грибы следует постепенно, лучше всего на печке или в топке русской печи с полукрытой заслонкой. Несильный жар выгонит влагу из гриба, а если она не успеет испариться, гриб ослизнет. Сушить можно над газом, в духовке — с приоткрытой дверцей на самом маленьком огне, на печке — положив слой бумаги и натопив несильно. Грибы, если подвялятся, уже не погибнут, но их нужно досушить в течение 2–3 дней так, чтобы они звенели в пакете, но не кроши-

лись. Черные, подгоревшие грибы выбрасывают — вкус блюд из них будет отвратительный. Высушенный продукт хранят в очень сухом месте — подвешивают под потолок над трубой или печкой (в деревянном доме) или на антресоли городской квартиры.

Сырость пагубна для сухих деликатесов — плесень погубит все заготовки. Существуют бытовые электросушилки, «натренированные» как раз на сушку плодов и ягод. Эти помощники значительно экономят время и выдают продукт отличного качества. Приспособлений для сушки грибов я видела немало — от самых простых лучин, воткнутых в песок в чугушке, до сваренных многоярусных конструкций с сетчатыми поддонами. На сетках и решетках хорошо досушивать грибы, а вот первое проявление лучше делать в подвешенном состоянии — грибы нанизывают на проволоку (или прутики) и сушат на опорах. Каркас с недосохшими экземплярами можно в жару выставить на солнце и досушить на ветерке, но нужно вовремя убрать до вечерней сырости, иначе грибы опять набухнут от выпавшей росы или набежавшего дождя.

Хорошо досушивать нитки грибов под легким навесом, нагреваемым солнцем, тогда процесс идет без вашего участия и дождь не страшен.

Сухие грибы используют практически во всех блюдах, в которые кладут свежие, но их необходимо предварительно или намочить на несколько часов в холодной воде, или залить кипятком на 20 минут и затем мягкие порезать. То, что вы не отложили на сушку и хорошенько промыли, следует разделить на три большие группы: на отмачивание, на варку и на обед.



Замачивают все грибы, выделяющие горькое молочко: грузди, подгруздки, млечники, солюшки — краснушки и т. п., а также валуи. Их заливают холодной водой в большой емкости, прикрывают дощечкой или тарелкой и кладут сверху небольшой груз — такой, чтобы все грибы оказались в воде. Меняют воду дважды в день: сливают старую, промывают грибы и вновь заливают холодной водой. Если днем очень жарко, емкости с грибами ставят в прохладное место, лучше под дом, в погреб, иначе они забродят.

Грибы, не требующие отмачивания, сразу же складывают в кастрюлю, доливают немного воды (на 5–7-литровую кастрюлю грибов — 1 л воды), накрывают крышкой и ставят на огонь. Грибы выпустят воду и будут плавать целиком в бульоне. После закипания снимают пену и варят на медленном огне 30–40 минут — для заморозки и маринования, 10 минут — для засолки. То, что вы отложили на обед, готовится непосредственно после отваривания, или прокипяченные грибы оставляют в холодильнике на 1–2 суток и затем готовят из них блюда. Отваренные грибы откидывают на дуршлаг и используют в засолку или морозят.



Для замораживания грибам дают хорошенько стечь, распределяют по порциям в контейнеры или полиэтиленовые пакеты и укладывают в морозильную камеру, разделяя сетками или палочками, иначе они слипнутся. Такие полуфабрикаты

удобно транспортировать в город в теплоизолирующей емкости — ведре, коробке, укутанной в теплые вещи, причем чем больше масса грибов, тем надежнее они доедут. Ведро емкостью 15–16 л, набитое пакетами с замороженными грибами, благополучно доедет до места, даже если потребуются 8–10 часов. Замороженные грибы зимой по вкусу напоминают свежие, из них можно приготовить множество замечательных блюд.

Засол — наиболее массовый способ заготовки практически всех видов собираемых грибов. Классические соленые рыжики, грузди, волнушки известны всем и признаны лучшими в грибной кухне. «...Но всего лучше, благодетель, рыжики соленые, ежели их изрезать мелко, как икру, и, понимаете ли, с луком, с прованским маслом... объедение!» (А.П. Чехов, «Сирена»). Благородные рыжики солят сырыми, а отмоченные грузди и млечники можно засолить двумя способами: холодным и горячим.

Холодный способ хорош для твердых, пластинчатых грибов — они укладываются слоями в емкость и пересыпаются крупной солью. Горячий метод — это отварные грибы, посоленные в кадушке так же, слоями. На ведро (10 л) обычно идет стакан (250 мл) соли, но если погода жаркая и нет возможности спрятать грибы в подпол с температурой 10–12 °С, норму соли увеличивают до стакана с четвертью.

Самая лучшая тара для засола — деревянные кадушки, пропаренные можжевельным или дубовым веником. Эти сувенирные изделия сейчас можно приобрести в провинциальных городах и художественных салонах, но большинство хозяек использует ведра и баки. Посуду моют с содой, ошпаривают и дно выкладывают листьями хрена, смородины, дуба. Поверх грибов и между рядами кладут зонтики укропа с частью стебля, сверху накрывают перевернутой тарелкой или деревянным кружком, помещают кусок чистой ткани и ставят груз, вначале такой, чтобы грибы покрылись рассолом. По мере брожения и переливания части рассола через край груз уменьшают, а если жидкости мало — добавляют кипяченую охлажденную воду. Ведра при заполнении (можно докладывать слои грибов по мере их поступления) накрывают чистой тряпкой от мух, плотно завя-



зывая концы по окружности, иначе заведутся опарыши (личинки мух). Стоят соленые грибы 40 дней, как принято в народе.

Соленые рыжики едят уже на третий день, а соленые подосиновики и подберезовики, моховики, сыроежки – на 15–20-й. Если вы приготовили смесь из разных видов грибов, не торопитесь – пусть они стоят столько, сколько требует народный опыт. После окончания просола грибы лучше плотно разложить по мелким емкостям (банкам) и закрыть крышками, под которые положены ветки укропа из ведра. Хранят соленые грибы в холодильнике при температуре 5–8 °С.

Если вы засаливаете грибы в банках, нужно держать их без крышек, только под ткань, для доступа воздуха и несколько раз проткнуть палочкой до дна, как это делается при заквашивании капусты. Дело в том, что правильный засол при доступе воздуха не даст развиваться бактерии ботулизма *Clostridium botulinus*, которая может попасть с частичками почвы в грибы. Если крышки сразу закрыть или закатать плохо простерилизованные банки, эта бактерия будет себя прекрасно чувствовать без доступа кислорода и начнет выделять токсин, а его тысячные доли способны отравить или даже убить человека. Наши прабабушки разработали способ заготовки грибов, безопасный во всех отношениях – лучше придерживаться мудрых рецептов, проверенных временем.

Для любителей острой еды можно рекомендовать приготовить маринованные грибы – этот способ годится только для самых крепеньких и маленьких грибочков. Из пластинчатых и старых экземпляров даже благородных видов маринад получается некачественный, грибы становятся слизистыми и расплывчатыми, но есть и любители подобного блюда. Отбирают только шляпки, срезая их с маленьким пенечком ножки, или совсем мелкие грибы целиком, моют и отваривают в подсоленной воде от 40 до 50 минут. Под конец варки добавляют сахар, специи и уксус, раскладывают в ошпаренные банки и закатывают. Не рекомендуется долго кипятить грибы с уксусом, поскольку в жесткой воде выпадают карбонаты солей магния и кальция прямо на поверхности грибов.



Существуют рецепты маринада без сахара, но это на любителя. Также можно приготовить маринад в отдельной посуде и залить им отваренные и разложенные по банкам грибы, в этом случае блюдо получается более светлым, но грибной вкус выражен не так ярко. Как говорится, на любителя – методом проб и ошибок обязательно найдете свой вариант. Рецептуры маринадов приводятся далее, но при каждом приготовлении попробуйте его на вкус, так как некоторые грибы (белые) берут больше соли, а опять любят сахар. На вкус маринад должен быть солонее, чем обычный суп, и уксус должен чувствоваться достаточно резко, но по прошествии некоторого времени грибы пропитываются рассолом, и привкус становится приятным. Хорошо проваренные маринованные грибы можно есть уже на следующий день, они хранятся в холодильнике целую неделю в незакатанном виде. Остальные закрученные банки нужно хранить в прохладном месте, в тепле грибы становятся дряблыми, но не портятся.

#### **Маринад для грибов – 1-й вариант**

На 3-литровую кастрюлю грибов: 1 стакан воды, 1,5 ст. л. крупной соли, 1 ч. л. сахара (с горкой) и 1 ч. л. уксусной эссенции, 3 лавровых листа, 3 горошинки душистого перца, 3 гвоздики, 2 зонтика укропа.

#### **Маринад для грибов – 2-й вариант**

На 3-литровую кастрюлю грибов: 1 стакан воды, 1 ст. л. соли, 1 ч. л. уксусной эссенции, 3 лавровых листа, 3 горошинки душистого перца, 3–4 гвоздики, 2 зонтика укропа.

Последний грибной сезон – наиболее богатый на грузди, опята и всякие второсортные и третьесортные солюшки, длится он до конца октября и завершается с первыми заморозками, а иногда и позже. Заканчивают грибной сезон горькушки, серо-розовые млечники, опята, желтые и синеющие грузди. «Осенний гриб крепкий, малочервивый, так как ночи уже холодные, дожди мелкие и прохладные – только бери и радуйся. Опята пойдут – каждый поход в лес заставляет тащить огромные корзины, но обрабатывать их легко – знай ножки обрежь и вари. Ну а если на поздние маслята нападешь – такие, знаете, с темной кожицей и толстой желтоватой ножкой, тяжелые и крепкие, как боровики, то два дня с ними провозишься: сначала до ночи чистить всей семьей сядете, а уж на следующий день солить или мариновать. Но как хороши эти поздние дары нашего всегда щедрого леса!» (Р.В. Бобров, «Любите лес»)



При описании каждой группы съедобных грибов приведены варианты заготовок и рецепты некоторых блюд, наиболее вкусных при приготовлении этого вида. Это не значит, что рецепт не может быть использован для приготовления блюд из сходных видов, но если из пластинчатых грибов супы получаются невыразительные (кроме шампиньонов и опят), то из всех губчатых они отменного вкуса.



Соленые грибы, не очень вкусные сами по себе (паутинники, гигрофоры, рядовки), прекрасно сочетаются с мясом, картошкой, идут для приготовления соусов и начинок. Сушеные грибы, истертые в грибной порошок, придадут неповторимый вкус любому блюду, даже постному, что хорошо во время церковных постов. По питательной ценности грибы не уступают мясу, но белок их плохо усваивается и требует длительной термической обработки и измельчения. Зато усвоение макро- и микроэлементов приносит несомненную пользу, особенно в зимний период.

Наличие витаминов и незаменимых аминокислот, дефицит которых так тяжело сказывается на функционировании организма в целом, делает употребление грибов не только приятным, но и полезным. Ограничения могут иметь место при обострении заболеваний желудочно-кишечного тракта, удаленном желчном пузыре, хронических панкреатитах и холециститах. Человек всегда должен сопоставлять ощущения от принятой пищи с состоянием своего организма и рационально подходить к любым гастрономическим увлечениям. Как и в любом деле, нужно знать меру, счет и порядок. Тогда грибные запасы на зиму доставят удовольствие не только вашей семье, но и всем приходящим в ваш хлебосольный дом!

# СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ

*Из 250 видов грибов, что растут повсеместно в наших лесах, начиная с апреля и кончая заморозками (кстати, почти все виды съедобны, исключая лишь несколько видов), мы знаем в лицо и по названию едва ли четвертую часть.*

В. А. Солоухин «Белая трава»

# Белый гриб

*Boletus edulis* Fr.



*Опавшие листья уже запахли пряниками. Редки белые грибы, но зато как найдешь, так и набросишься на них корзиную, срежешь и вспомнишь, что обещался, увидев, не сразу резать, а полюбоваться.*

М. М. Пришвин, «Дневник писателя»

Самый любимый в народе гриб — царь грибного царства. В старинных поваренных книгах рецепты блюд даются исключительно с белыми грибами, причем лучшими считаются белые из Рязанской, Владимирской и т. д. губерний средней полосы России. В.В. Набоков в своей книге-воспоминаниях «Другие берега» пишет: «...и вообще все низменные агарики с пластинчатой бухтармой совершенно игнорировались знатоками, которые брали только классически прочно и округло построенные виды из рода *Boletus*». И сейчас, сколько бы вы ни принесли всякой всячины из леса, какими бы полными корзинами ни носила грибы вся деревня, счет идет только на белые: сколько кто боровиков принес, тот и чемпион. Приходят, раскладывают по столам и скамейкам, любят красоту. Никогда не надоедает это зрелище выстроенных в шеренгу крепких красавцев!

Белые находят везде — в темном ельнике, в лиственном лесу, в сухом бору среди белого мха. Их внешний вид меняется в зависимости от того, в симбиозе с каким деревом живет микориза гриба, дающая соответствующие разновидности. Одно только объединяет белые всех цветов и размеров: не темнеет срез у гриба, только подвливается на воздухе.

У всех белых сверху темно- или светло-коричневая шляпка, подпушка светлая, слегка темнеющая, зеленеющая к старости. Ножки у них обычно плотные и крепкие, встречаются чистой белой окраски, но часто со слегка коричневатым налетом. У настоящих боровиков ножка бывает такая темная, что хочется ее почистить. Но этого делать не следует — белые или протирают влажной тряпочкой (на сушку), или обрезают грязь и моют для дальнейшей варки.

Для всех блюд хороши грибы — их сушат на зиму, маринуют целиком и кусочками, солят, морозят, сразу жарят на сковородке или углях, парят — все вкусно. Но усваивается грибной белок только на 60%, поэтому лучше подольше проварить да помельче порезать.

Супы из свежих белых варят не менее часа, лучше полтора. Сухие грибы предварительно следует замочить в холодной воде на



5–6 часов, затем нарезать мелкими кусочками и варить не менее часа. Если некогда, сухие белые заливают кипятком, выдерживают под крышкой 20 минут, вынимают и режут, а уж затем кладут в кипятком и варят в течение часа – это основа для всех супов и соусов.

Порошок из сухих белых грибов варится всего 30 минут, он идет в соусы и приправы. В супе должны правильно сочетаться кусочки белых, овощи и заправка – какая, зависит от блюда. Вот три рецепта на эту тему.

## Грибная лапша

Сухие белые отварить в течение полутора часов. Картофель нарезать кубиками и бросить в отвар. Зажарить большую луковицу на подсолнечном нерафинированном масле до золотистого цвета и добавить крупно натертую морковь. Тушить 20 минут под крышкой, ввести в суп и добавить лапшу. Варить еще 5 минут, положить лавровый лист и зонтик укропа. Выключить и дать настояться под крышкой не менее двух часов. Подавать со сметаной.

## Похлебка по-белорусски

Сухие грибы залить холодной водой и после закипания варить час. Добавить крупные картофелины, очищенные и разрезанные на четыре части. Варить до готовности картофеля, на кастрюлю в это время положить дуршлаг так, чтобы он был погружен в суп. В дуршлаг положить куски черного хлеба – чем чернее, тем лучше (например, бородинского). Когда картофель сварится, помять его в супе решетчатой толкушкой и ею же протереть хлеб сквозь дуршлаг.

Суп все время помешивать, поскольку хлеб быстро пригорает. Заправить зажаренным луком и морковью (см. предыдущий рецепт), добавить зонтик укропа и томить под крышкой час, без подогрева. Можно ввести в суп сырое яйцо – его нужно разбить и интенсивно перемешать, чтобы образовались нити из белка.

Очень густая, питательная похлебка придаст силы после тяжелой работы или хорошей пробежки на лыжах. Наслаждайтесь!

*Наиболее вкусные блюда из белых грибов получаются по традиционным русским рецептам. Например, белые грибы, тушеные в сметане. Сочетать свежие или сухие грибы можно с мясом и картошкой, а томить лучше в печке. «Для закуски хороши также... того... тушеные белые грибы!» – «Да, да... с луком, знаете ли, с лавровым листом и всякими специями. Откроешь кастрюлю, а из нее пар, грибной дух... даже слеза прошибает иной раз!» (А.П. Чехов, «Сирена»)*



Сухие белые грибы – 100 г  
Лук репчатый – 1 шт.  
Картофель – 4 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Лапша – 1 чашка  
Масло растительное – 2 ст. л.  
Вода – 3 л  
Соль, укроп, лавровый лист

Сухие грибы – 100 г  
Картофель – 4 шт.  
Черный сухой хлеб – 200 г  
Лук репчатый – 1 шт.  
Морковь – 1 шт.  
Яйцо – 1 шт.  
Соль, укроп, лавровый лист



## Грибы по-деревенски

В глиняный горшок или чугунок (кастрюлю) положить нарезанные белые грибы, картофель мелкими кубиками и луковицу, нашинкованную полукольцами. Все посолить, перемешать, добавить кипяток, лавровый лист, душистый перец и гвоздику. Сверху залить сметаной, закрыть плотно крышкой и поставить тушить. Если есть печка, поставить в устье, когда прошел первый жар, или отгрести угли в дальний угол, а горшок оставить у заслонки. При слишком высокой температуре содержимое выпарится и пригорит. В духовке сначала держать кастрюлю на большом огне, а когда прогреется – томить один час на слабом.

Это блюдо хорошо приготовить с мясом – подойдут любые кусочки сырого мяса, курицы, фарша. В этом случае мясо перемешать с луком, посолить, а сверху положить куски картофеля (по крупнее) и залить сметаной. Необходимо добавлять воду, иначе блюдо будет сухим!

Белые грибы – 0,5 кг  
Картофель – 1 кг  
Лук репчатый – 1 шт.  
Кипяток – 0,5 стакана  
Душистый перец – 4 горошины  
Гвоздика – 2 шт.  
Лавровый лист  
Сметана

## Курник «Старорусский»

Раскатать слоеное тесто на две лепешки диаметром 40 см. Испечь на сковородке тонкие блинчики – 10 шт. Заготовить три начинки: 1. Провернуть филе курицы через мясорубку, посолить и поперчить по вкусу. 2. Отварить рис, яйца. Яйца нашинковать и смешать с рисом и рубленой зеленью. 3. Провернуть через мясорубку свинину и отваренные в течение часа сухие белые. Положить лепешку на сковородку или в форму с краями, смазанную маслом. Сверху разложить начинку №1, положить кусочки сливочного масла и закрыть блинчиком. На него разложить начинку №2 и закрыть блином. Сверху разложить начинку №3 и закрыть третьим блином. Чередуя такие слои, сотворить еще три раза. Последний слой начинки закрыть второй лепешкой и защипать края, соединив с верхней лепешкой. Смазать взбитым яйцом и запечь в духовке при 220–230 градусах один час.

Тесто слоеное – 500 г  
Грибы отваренные – 300 г  
Для блинчиков: 0,3 л кефира  
Рис – 100 г  
0,3 кг муки  
Яйца отварные – 2 шт.  
Куриное филе – 0,6 кг  
Яйцо для смазки – 1 шт.  
Свинина – 0,3 кг  
Масло сливочное – 100 г



*Можно приготовить порционные блюда в глиняных горшочках. Блюдо с мясом должно томиться в духовке часа полтора после быстрого прогрева, а в печку такие горшки ставят на 3–4 часа. Если дело происходит зимой, свежие грибы заменяют сухими – кладут покрошенные грибы прямо на дно горшочка, не забывая добавить воды.*

*Удивительно вкусными получаются белые в маринаде. Если вы набрали мелких боровиков, не торопитесь их сушить, а сделайте так: отварите грибы в небольшом количестве воды один час; затем добавьте сахар и соль по вкусу – примерно 50 г соли и 20 г сахара на 1 л отвара – положите лавровый лист, душистый перец, гвоздику и зонтик укропа. Через 3–4 минуты влейте 1 ч. л. уксусной эссенции, но попробуйте:*



*вкус бульона должен быть немного острее и солонее, тогда грибы, пропитавшись, будут то что надо. Маринад с грибами и специями залейте в ошпаренную банку и закатайте. Баночка такого деликатеса в супермаркетах стоит как 3 кг мяса.*

*Рецепт соленых белых здесь не привожу — они солятся так же, как и «черные» грибы, но даже при изобилии боровиков всегда лучше посушить их на зиму.*

## Белый гриб

*Boletus edulis Fr.*

Классический белый гриб, встречающийся в наших лесах, обычно имеет темно-коричневую шляпку до 20 см в диаметре и толстую белую ножку с плотной, не темнеющей на разрезе мякотью. Но попадаются в светлых лесах шляпки цвета топленого молока или светло-бурые, ножки бывают с буроватым или бежевым рисунком по поверхности. У молодых грибов трубчатая подушка белая, с возрастом она зеленеет.



## Дубовик

*Boletus luridus*

В широколиственных лесах и дубовых рощах любят появляться крепенькие дубовики, отнесенные к благородному роду, но синеющие на сломе. Плюшевая подушковидная шляпка диаметром до 20 см очень плотная, с желто-бурым трубчатым слоем и хорошо заметными красноватыми порами. На плотной, охряно-бурой ножке длиной до 15 см разбросаны красноватые точки. Весь гриб плотный, красивый, приятно пахнет.



## Похожие грибы

## Желчный гриб

*Tylopilus felleus Karst.*



- Мякоть гриба на изломе розовеет.
- Если лизнуть подпушку гриба, она сильно горчит.



# Валу́й

Russula foetens Fr.

*Осень — запасиха,  
Зима — побериха.*

Поговорка



Обманщик этот гриб, сидит в земле, пока не раскрылся, и изображает из себя то белый, то сыроежку, а открытый — подберезовик. Гладкий, маслянистый, от желтого до темного-коричневого цвета, растет валу́й везде, где только можно в лесу, образуя многочисленные колонии. Сковырнешь его сапогом — а снизу пластинки, никакой не белый.

Во многих областях не берут валу́й из-за его горького вкуса, но на Смоленщине и Псковщине после предварительной обработки гриб идет в засолку. Вкус хорош — гриб мясистый, хрустит, но повозиться с ним придется, прежде чем до стола донесешь.

Молоденькие валу́и, еще не раскрытые, вымачивают 3–4 дня в большой бадейке, два раза в день меняя воду. Затем грибы дважды (!) отваривают, сливают бульон и солят в кадушке слоями, пересыпая солью, укропом, листьями хрена и смородины.

Валу́и быстро чернеют, поэтому следует положить гнет потяжелее и добавить кипяченой воды, если рассол не покрывает грибы полностью. Солят из расчета 300 г соли на десятилитровое ведро грибов, причем литра полтора до верха не докладывают, так как рассол должен переливаться через край во время засолки, тогда уходит горечь. Хранят в холодном месте, засол длится 40 дней.

Соленые грибы хрусткие, под стать груздям, подают их как закуску с луком и заправками. Готовые грибы можно добавлять в различные блюда, пироги и омлеты.

## Омлет с кулачками

Обжарить на топленом масле шинкованный репчатый лук, добавить макароны и шинкованные соленые валу́и, залить яично-молочной смесью и держать на медленном огне под крышкой 20 минут. Посыпать резаной зеленью и подавать горячим.

Грибы — 5 шт.

Топленое масло — 1 ст. л.

Яйцо — 2 шт.

Макароны отварные — 1 чашка

Молоко — 2 ст. л.

Лук репчатый — 1 шт.

Зелень, соль — по вкусу



## Булочки с грибами

У круглых булочек вырезать середину (не до дна) и влить в образовавшиеся полости смесь из грибов, яиц и сметаны. Сверху посыпать тертым сыром и запекать в духовке (гриле) 20 минут. Подавать горячими.

Готовые булочки – 6 шт.  
Грибы соленые – 1 чашка  
Сметана – 1 стакан  
Яйцо – 1 шт.  
Сыр – 50 г

*В салаты с грибами можно добавлять кусочки промытых валуев вместо свежих грибов, положенных по рецептуре. В русский оливье, который каждая хозяйка делает по-своему, вместо огурцов*

*можно добавить соленые грибы – получится салат, который можно назвать любым понравившимся словом.*

## Валуй (кулачки)

*Russula foetens* Fr.

Шляпка у молодых валуев круглая, спрятана в земле, желтая, глянцевая, слизистая. Со временем шляпка приобретает вид зонтиков с рваными краями и полосками. Мякоть гриба плотная, хрустящая, с горьким вкусом. Ножка 5–10 см высотой, до 3 см в диаметре, ломкая, полая, белая с буроватым налетом. Пластинки белые, желтеющие с возрастом.



## Похожие грибы

## Мухомор желтый

*Amanita gemmata* Fr.



- Гриб мягкий на ощупь.
- Есть клубень у основания ножки.
- Шляпка чаще всего с белыми точками.



# Вешенка

Род *Pleorotus*

*Коли грибовно, так и хлебовно.*

Пословица



Представители рода вешенки поселяются на ослабленных, пораженных вредителями лиственных деревьях и живут на них большими колониями до тех пор, пока дерево не упадет и не превратится в труху. Эта особенность используется для выращивания грибов в специализированных хозяйствах, поставляющих вешенки на рынок круглый год. В промышленном грибоводстве в качестве субстрата используют опилки, семечковую лузгу и т. п., а растят в подвальных помещениях или бывших овощехранилищах — для выгонки плодовых тел требуется лишь определенная влажность, а освещенность допускается минимальная. В личном хозяйстве можно заселить кусочки мицелия вешенки (продается) на пеньки из стволов лиственных деревьев и снимать урожай на своем участке до тех пор, пока гриб не разрушит субстрат.

По вопросу культивирования вешенки существует много литературы, и она доступна. Гриб не только легок в разведении, но и очень нежен, может употребляться в любом виде. Мои друзья-грибники выращивали его в голодные 1990-е годы, ели во всех видах — мариновали, солили, готовили свежей. Королевским подарком был целый «куст» вешенки, преподнесенный мне на 8 марта в 1990 году. Нужно прожить те годы, чтобы оценить щедрость такого дара!

## Вешенка маринованная

Грибы тщательно обрезать, удаляя все кусочки субстрата, вымыть и отварить в воде 30 минут. Затем в бульон добавить соль, сахар и специи, проварить пять минут и влить уксусную эссенцию.

Количество всех ингредиентов должно быть таким, чтобы рассол был приятен на вкус. Грибы выдержать в маринаде сутки. Чтобы сохранить это блюдо на зиму, маринад раскладывают по ошпаренным банкам и закатывают их. Рецепт зимнего маринада таков:

### На 1 кг вешенки:

- Вода – 1 стакан
- Сахарный песок – 0,5 ч. л.
- Соль – 1 ст. л.
- Уксусная эссенция – 0,5 ч. л.
- Лавровый лист – 2 шт.
- Гвоздика – 2 шт.
- Перец душистый – 2 шт.
- Зонтик укропа – 1 шт.

*Хороша вешенка и в соленном виде. Ее отваривают в соленном кипятке, откидывают на дуршлаг, не дают до конца стечь бульону и укладывают в кастрюлю с листьями смородины, хрена и укропными зонтиками. Сверху ставят гнет и держат в холодном месте 10–12 дней. Для хранения на зиму грибы лучше подержать откры-*

*тыми подольше (40 дней!), а затем переложить в банки с плотными крышками и поставить в погреб. Вкус соленой вешенки более грубый, чем маринованной.*

*Из свежих грибов варят супы, их жарят и тушат. Зимой ароматный грибной суп приятно удивит ваших друзей.*



## Болтушка грибная

Вешенку нарезать и отварить в кипятке 20 минут. Положить нарезанный кубиками картофель и обжаренный репчатый лук. Варить картофель до готовности, а за минуту до выключения вбить в суп сырое яйцо, интенсивно размешать его вилкой в кастрюле. Суп подавать со сметаной, с оригинальными белыми нитками, получившимися из яйца.

Вешенка – 0,5 кг  
Вода – 1,5 л  
Картофель – 2 шт.  
Яйцо – 1 шт.  
Лук репчатый – 1 шт.  
Сметана – 100 г  
Соль, специи по вкусу

## Блины с припеком

Приготовить тесто для блинов и выпечь их на хорошо раскаленной сковородке. Сверху положить начинку из грибов и обжаренного репчатого лука, залить небольшим количеством теста, быстро перевернуть и поджарить до подрумянивания. Подавать со сметаной.

Тесто:  
Простокваша или сыворотка – 0,5 л  
Начинка:  
Вешенка отваренная – 0,5 кг  
Мука блинная – 0,5 кг  
Лук репчатый – 1 шт.

*Из свежей вешенки можно приготовить множество блюд, даже такие необычные, как фаршированный салман – лосось, благо грибы круглый год продаются на рынке.*

*Берут целую горбушу, натирают ее солью и «Вегетой» и набивают грибным фаршем. Зашивают брюхо ниткой (оставив продухи), заворачивают рыбку в фольгу и запекают в духовке. При наличии гриля или углей жарят на свежем воздухе на решетке без фольги. Грибы нужно предварительно отварить, измельчить и смешать с обжаренным на растительном масле репчатым луком и толчеными грецкими орехами. Рецепт привезли «наши американцы» – советую попробовать.*

## Вешенка обыкновенная

*Pleurotus ostreatus* Fr.

Гриб имеет характерную уховидную форму, шляпку с загнутыми вниз краями, сверху серую и со светлыми пластинками снизу. Всегда растет группами, ножки выходят пучком из толщи древесины. Мякоть белая, с приметным запахом, не темнеет на сломе. Срезают ножом группами над поверхностью древесины.



## Вешенка легочная

*Pleurotus pulmonarius* Fr.

Появляется на стволах лиственных деревьев в июне, плодоносит волнами все лето. Шляпка гриба белая, рожковидная или уховидная с неровными краями. Мякоть толстая, белая, пластинки белые, нисходящие по ножке, редкие. Ножка выражена слабо, белая, плотная, 2–3 см высотой. Растет группами, сросшись основанием ножек.

