

# Грибы съедобные



Выполнила:

Бондаренко Людмила Александровна,  
учитель специального (коррекционного)  
класса 8 вида

МБОУ СОШ с/п «Село Богородское»  
Ульчского района Хабаровского края

# Съедобные грибы

- Некоторые грибы после обработки используются в пищу. Для пищевых целей грибы выращивают как сельскохозяйственные культуры или собирают в естественных местах произрастания. Собирание грибов, или «грибная охота» является популярным видом промысла, активного отдыха или хобби.
- В пищевой промышленности находят применение многочисленные дрожжевые культуры для приготовления кисломолочных продуктов, а также в хлебопечении. Плесневые культуры с давних пор применяются для изготовления сыров.
- Питательная ценность грибов невелика. Они трудно усваиваются организмом. Однако пищевая ценность грибов заключается в высоких ароматических и вкусовых качествах.



# Съедобные грибы



- Грибы богаты белком, содержат минеральные вещества: калий, фосфор, серу, магний, натрий, кальций, хлор, и витамины А, В, С, D и РР.
- Было принято разделение съедобных грибов на четыре категории пищевой ценности:
- I. Белый гриб, рыжик настоящий, груздь настоящий;
- II. Подберёзовик, подосиновик, дубовик, маслёнок, волнушка розовая, белянка, груздь осиновый, шампиньоны;
- III. Моховик зелёный, валуй, сыроежки, груздь чёрный, опёнок осенний, лисичка обыкновенная, сморчок;
- IV. Моховик пёстрый, скрипица, опёнок луговой, вёшенка, гриб-зонтик, мокруха, рядовки, дождевики – это малоизвестные и редко собираемые съедобные грибы.
- В настоящее время от деления грибов на пищевые категории отказываются, для каждого вида приводят индивидуальное описание пищевой ценности, часто с указанием национальных особенностей в мировой кулинарии.

# Условно съедобные

- К условно съедобным чаще всего относят грибы ядовитые или едкого вкуса в сыром виде, но вполне съедобные после кулинарной обработки.
- Некоторые грибы съедобны только в молодом возрасте или же вызывают отравление при совместном употреблении с определёнными продуктами (грибы-навозники с алкоголем).
- Пищевое применение возможно потому, что яды обезвреживаются при температуре выше 70 °С или хорошо растворимы в горячей воде и удаляются при отваривании. Перед приготовлением блюд их необходимо варить в большом количестве воды не менее 35-40 минут или два раза по 20 минут, отвар не используется, а отваренные грибы промывают водой.
- Условно съедобные грибы, пригодные для сушки, можно употреблять только после определённого срока хранения (обычно через 2-3 месяца), за это время ядовитые вещества разлагаются и обезвреживаются.
- К условно съедобным относятся некоторые грибы, считающиеся и очень вкусными - такие как сморчки, волнушка розовая, груздь чёрный, рядовка фиолетовая, опёнок осенний.

# Белый гриб

- Белый гриб или боровик произрастает в еловых и смешанных лесах. Растёт одиночно и небольшими группами с августа по октябрь.
- Шляпка у молодых грибов беловатого цвета, гладкая, немного опушенная, полукруглой формы. С ростом окраска становится коричневой тёмно-бурой. Диаметр шляпки может быть до 25 сантиметров. Ножка бочонковидная или немного утолщённая в основании цилиндрической формы до 18 сантиметров в длину. Поверхность кремового цвета. Трубочки вначале белые, позже - светло-желтые и, наконец, зеленоватые, до 3 см длиной. Мякоть плотная, твёрдая, белого цвета, не меняющая окраски на срезе и изломе.
- Кулинарное применение обширное. По вкусу признан самым вкусным грибом из всех видов белых грибов. Маленькие грибочки наиболее вкусны в маринованном виде. Блюда из сушёных грибов получаются очень вкусными и ароматными. Правильно высушенные белые грибы имеют нежный сливочно-кремовый оттенок.



# Рыжик настоящий

- Рыжики - самые вкусные грибы в засолке. Плодоносят с конца июля и до середины сентября. Растут в молодых сосновых и светлых еловых лесах, в основном группами и колониями.
- Шляпка от трёх до пятнадцати сантиметров в диаметре и довольно толстая и мясистая. Шляпка оранжево-рыжего цвета в различных вариациях оттенков, в зависимости от места произрастания, воронковидная с загнутыми краями. Во влажную погоду шляпка слизистая. Ножка небольшая от 2 до 6 см, плотная, имеющая цвет как и шляпка гриба. Мякоть, если её надрезать или сломать, на изломе будет выделяться обильный ярко оранжевый млечный сок. Вкус острый. Похожих ядовитых аналогов не имеют.
- Гриб очень вкусен при солении и мариновании, можно жарить. По вкусовым качествам находится на одном уровне с груздями и белыми. Один из самых питательных грибов, по калорийности превосходит куриные яйца, мясо, сушёные белые грибы. Сушить или вымачивать в воде рыжики нельзя. При солении и мариновании еловые рыжики зеленеют.



# Груздь настоящий белый



- Груздь настоящий (белый груздь, сырой груздь, правский) ценится за свои вкусовые качества. Настоящий груздь ассоциируется у иностранцев с исконно русской пищей. Растёт в елово-сосново-берёзовом лесу с середины июля по конец сентября, иногда встречается довольно большими группами, горами, из-за чего и получил своё название - груздь. Любит прятаться под слоем листвы.
- Шляпка у молодого гриба немного вдавленная посередине с мохнатыми краями. С ростом шляпка становится более воронковидной. Цвет шляпки молочно-белый, может быть с небольшими буровато-жёлтыми пятнышками. Сырая, мокрая, чуть-чуть липкая шляпка. Пластинки белые с желтоватым краем. Мякоть крепкая с выступающим млечным белым соком, который желтеет на воздухе.
- С груздём белым настоящим часто путают подгруздки белые, грузди перечные, грузди жёлтые, грузди синеющие.

# Груздь желтый

- Груздь жёлтый (подгруздь желтый) предпочитает селиться на влажных почвах в хвойных сосновых или еловых лесах смешанных с берёзой. Растет с конца июля и до начала октября небольшими группами.
- Шляпка до 17 см в диаметре, от выпуклой до вдавленной формы. Края у взрослого гриба мохнатенькие, подвёрнутые. Окраска шляпки от грязно-жёлтой до жёлто-охряной. Пластинки частые кремово-жёлтоватые с розоватым оттенком. При надавливании на пластинки изменяется окраска на рыжий цвет. Мякоть плотная, белого цвета. На срезе или сломе желтеет и выпускает млечный белый сок. Ножка по цвету такая же как и шляпка, до 5 см. в длину.
- Употребление в пищу аналогично белому груздю.





# Подберезовик

- Подберёзовик наиболее частый и желанный гость в корзинах грибников. Растёт он в берёзовых лесах, отсюда и название гриба.
- Шляпка до 20 см в диаметре, сначала выпуклая, затем подушковидная, белая, желтоватая, бурая, коричневая, иногда почти черная. Мякоть белая, на разрезе темнеет или не изменяется, без особого вкуса и запаха. Трубчатый слой беловато-сероватый. Трубочки длинные. Ножка 20 см длины, 2-3 см. толщины, белая, покрыта темными чешуйками.
- В зависимости от цвета шляпок, общей окраски гриба, места произрастания различают несколько видов подберёзовиков.



# Подосиновик

- В России произрастают около десятка видов подосиновиков: твердоватый, дубовый, жёлтый, красный, красно-бурый (жёлто-бурый), белый, окрашенноногий, еловый, сосновый, черночешуйчатый.
- Основное отличие каждого вида составляет в основном окраска шляпки и место произрастания гриба. Спутать их с какими-либо несъедобными или ядовитыми грибами практически невозможно.
- Наиболее часто встречающимися и узнаваемыми являются только три вида подосиновика: красный подосиновик (красноголовик), жёлто-бурый подосиновик и белый подосиновик.



# Дубовик

- Дубовики растут в лиственных лесах вперемешку с дубами. Эти грибы выбрали в качестве своего "хозяина" дуб.
- Гриб имеет светлую, оливко-бурую шляпку, изредка желтоватую или желтовато-бурую. Шляпка в диаметре от 5 до 25 сантиметров. В молодом возрасте шляпки дубовиков имеют красивую полукруглую форму, с возрастом шляпка сильно выпячивается. Обратная сторона шляпки имеет цвет от оранжевого-кирпичного и матовую структуру до цвета старого красного кирпича и поверхность становится сильно губчатой, мягкой. При надавливании синеет. Ножка у гриба от 3 до 16 сантиметров в длину, в основном бочковидная. Дубовик имеет мякоть желтоватого цвета, которая на срезе практически сразу становится синевато-зеленоватой. Не имеет особого вкуса или запаха.
- Гриб перед приготовлением необходимо предварительно отваривать в течении 8-10 минут, а отвар сливать. Очень вкусными получаются из дубовиков грибные соусы. Дубовики также можно жарить, можно мариновать.



# Масленок

- Маслёнок растёт с июня по октябрь в хвойных и сосновых лесах на большей части нашей страны.
- Шляпка у гриба от 2 до 10 см. в диаметре от жёлто-бурого до шоколадного цвета. В молодом возрасте шляпка покрыта липучей слизью. Во влажную погоду слизистость наблюдается и у взрослых грибов. Мякоть маслёнка слегка желтоватая. На обратной стороне шляпки со стороны ножки образуется в молодом возрасте так называемое грибное кольцо.



# Волнушка розовая

- Растёт в берёзовых и смешанных с берёзой лесах, иногда во влажных местах, группами. Распространена преимущественно в северной части лесной зоны. Собирают с конца июня до октября.
- Шляпка диаметром 4-12 см, сначала выпуклая, затем всё более плоская, с глубоким пуповидным углублением в центре, с завернутыми вниз опушёнными краями. Кожица покрыта густыми и грубыми ворсинками, бледно- или серо-розовая, в сухую погоду выцветает до бледно-розовой или почти белой, от прикосновения темнеет. Мякоть белая, очень крепкая и плотная, с острым вкусом. Млечный сок обильный, острый, белого цвета, на воздухе цвета не изменяет. Ножка диаметром 1-2 см, 3-6 см в высоту, цилиндрическая, очень крепкая и твёрдая, в молодости сплошная, затем полая, бледно-розового цвета. Пластинки беловатого цвета, очень частые, неширокие.



# Белянка (волнушка белая)

- Предпочитает опушки берёзовых рощ и редкие хвойно-берёзовые молодняки. Встречается часто, большими группами. Собирают с начала августа до конца сентября.
- Шляпка диаметром 4-8 см, вначале выпуклая, затем распростёртая и до воронковидной, с завёрнутым краем, вдавленная в центре. Кожица белого цвета, в центре темнее. Пластинки частые, узкие, белые. Ножка 2-4 см в высоту, диаметром 1,2-2 см, цилиндрическая, с возрастом становится полой, одного цвета со шляпкой.
- Мякоть плотная, белая, ломкая, со слабым запахом. Млечный сок обильный, белый, едкий, окраску на воздухе не меняет.



# Груздь осиновый

- Груздь осиновый или груздь тополёвый) можно отыскать с конца июля до середины октября в смешанных с осиной лиственных лесах, а также в тополёвых искусственных насаждениях. Любит сырость, растёт поодиночке и небольшими группками.
- Шляпка до 20 сантиметров в диаметре, по форме выпуклая с опушенными краями, с тонким загнутым краем. Поверхность беловатая гладкая с розоватыми пятнышками и клейкая на ощупь. Пластинки у гриба частые, белого цвета с розоватым оттенком. Ножка невысокая до 3 см. в длину, гладкая, сплошная. Мякоть плотная, толстая, белого цвета, выделяющая белый млечный сок. Цвет сока не изменяется.
- Довольно вкусный гриб в кулинарном отношении. Требуется длительного отмачивания с последующим отвариванием. В основном используется в солёном виде, но возможно применение и во вторых основных блюдах.



# Шампиньоны

- Шампиньоны самые популярные, распространённые и недорогие грибы в магазинах. Довольно несложное выращивание в течении всего года делает их всесезонными.
- Благодаря своим высоким вкусовым качествам и диетическим свойствам получили лидирующие места в грибных блюдах. Они прекрасно заменяют мясо, благодаря чему они незаменимы во время поста или при вегетарианстве. В дикой природе шампиньоны представлены довольно разнообразно. В зависимости от вида, могут произрастать как на полях и лугах, так и непосредственно в лесах.





# Моховик зелёный

- Всего в мире насчитывается около 20 видов моховиков, но в России встречаются только пять видов. Моховик зелёный, моховик пёстрый, моховик жёлто-бурый, моховик красный, моховик каштановый (польский гриб).
- Растёт с июня по октябрь как в лиственном, так и в хвойном лесах.
- Моховик зелёный несмотря на своё название имеет не зелёный цвет, а скорее от жёлто-оливкового до тёмно-оливкового с бурым оттенком. Сухая и бархатистая шляпка от 3 до 12 см. в диаметре, выпуклая, с видимым утолщением посередине. Ножка сравнительно тонкая цилиндрическая. Мякоть слегка окрашена в жёлтый цвет.
- Моховик зелёный можно и жарить, и мариновать, и варить, и сушить.



# Валуй

- Валуй растет в лиственных и смешанных лесах с июня по октябрь. В некоторых областях называют соплевик, бычок, кулачок, гриб-плакун, кубарь, кульбик, свинур.
- Шляпка полушаровидной формы с прижатым к ножке краем позднее становится выпукло-распростертой, вдавленной в середине с опущенным рубчатym краем и бороздками по краю, достигает в диаметре 12-14 см. Поверхность желто-коричневая, рыже-коричневая, гладкая, кожица легко снимается. Пластинки желтоватого или желто-охряного цвета редкие, узкие. Ножка беловатая или желтоватая, цилиндрическая до 3 см толщины и 4-7 см длины. Внутри ножка сначала прочная, затем может быть полой с характерной ржавой полостью. Мякоть белого цвета, постепенно темнеет на месте среза. Имеет жгуче-горький вкус. У взрослых грибов запах чем-то напоминающий прогорклое масло.
- У нас считается съедобным и весьма вкусным, но требующим предварительной кулинарной обработки. Для еды отбираются молодые шляпки грибов диаметром до 4-5 см, ещё не имеющие неприятного запаха. С них полностью удаляют кожицу шляпки, затем вымачивают в несколько дней и отваривают 10-15 минут. Валуй особенно вкусен в маринованном и солёном виде.



# Сыроежка

- Сыроежки название получили от словосочетания "есть сырыми". Но несмотря на название, отношение у грибников к сыроежкам неоднозначное. Во-первых, сыроежку можно спутать со смертельно опасным грибом - бледной поганкой. Во-вторых, сыроежки очень хрупки. В-третьих, цветовая гамма и видовое разнообразие сыроежек столь огромно, что порой и не верится в полной безгрешности этих грибов. В-четвёртых: хоть сыроежки и вкусны, но их скорее всего не возьмут к себе в корзину, если будут другие грибы.



# Груздь чёрный

- Чёрный груздь найти в лесу также приятно, как и настоящий белый груздь. Та же фирменная форма и те же места обитания. Хотя и называется чёрным груздём - цвет у гриба всё же оливково-зелёно-бураватый, но никак не чёрный. Растет одиночно или группами. Мокрая, клейко-вязущая поверхность воронковидной шляпки гриба в диаметре до 20 сантиметров. Пластинки у чернушки грязновато-белые и, если на них надавить пальцами, то они почернеют. Ножка гриба короткая. Мякоть гриба серовато-белая, на изломах темнеет. Млечный сок у гриба обильный, который полностью удаляется после вымачивания или отваривания.
- Очень вкусен солёным, причём с годами (при правильном хранении) вкус не теряется, а сами грибочки остаются крепкими и хрустящими. В солёном виде цвет гриба становится с красивой вишнёво-фиолетовой окраской.



# ИСТОЧНИКИ:

- <http://gribysedobnye.ru>
- <http://www.udec.ru>
- <http://mirgribnika.ru>
- <http://www.infoniac.ru>
- <http://www.morefactov.ru>