

# Грибы

Плодовоовощные товары



Грибы составляют особую отдельную группу свежих плодоовощных товаров, так как по своим ботаническим признакам и химическому составу они значительно отличаются от свежих плодов и овощей. Во-первых, они не содержат хлорофилла и не способны синтезировать органические вещества, получая их в готовом виде из мертвых и живых растений. Во-вторых, основной составной частью грибов в отличие от плодов и овощей являются азотистые вещества (1,5-7 %), из них более половины (80 %) - это белки. Вместо клетчатки они содержат азотистое вещество фунгин (грибная клетчатка), который входит в состав оболочек клеток и придает им прочность.

Пищевая ценность и химический состав грибов изменяются в зависимости от возраста, вида, условий произрастания и их частей. Молодые грибы имеют лучший вкус, запах и более питательны, чем старые. Шляпки содержат больше питательных веществ и меньше фунгина, чем ножки, и поэтому усваиваются лучше

# Грибы делятся также на съедобные и несъедобные

## СЪЕДОБНЫЕ ГРИБЫ



белый гриб (еловый)



белый гриб (дубовый)



белый гриб (сосновый)



подберезовики



сыроежка



волнушка



строчок



подосиновики



чернушки



лисички



опята



шампиньоны

# ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ



КРАСНЫЙ МУХОМОР



МУХОМОР  
ПАНТЕРНЫЙ



МУХОМОР БЕЛЫЙ  
ВОНЮЧИЙ



БЛЕДНАЯ ПОГАНКА



ЧЕРТОВ ГРИБ



ЖЕЛЧНЫЙ ГРИБ

Несъедобные грибы бывают ядовитыми (бледная поганка, энтолома ядовитая, мухоморы пантерный, красный и вонючий, сатанинский гриб, ложный опенок кирпично-красный и серо-желтый и ложными (желчный гриб, перечный гриб, лисичка ложная и др.). Ложные грибы очень похожи на съедобные. От ядовитых грибов отличаются тем, что не содержат ядовитых веществ, однако невероятно горьки на вкус.

# трюфель



В угловатом, бесформенном клубне грязно-бурого цвета, да ещё и с «бородавками» не каждый распознает дорогуший деликатес. Этот ценный гриб растёт под землёй, и, наверное, поэтому долгое время было загадкой – откуда же берётся трюфель? Его происхождение обрастало массой догадок и легенд. В XIV веке итальянские повара по-настоящему оценили этот гриб. И с той поры началась массовая «добыча» этого удивительного деликатеса.

Когда-то для поиска трюфелей привлекали медведей, их специально готовили для такой работы, приходилось удалять им зубы, но... обнаружив такую вкусность, мишка не всегда соглашался её отдать. Поэтому от этого способа поиска пришлось отказаться. Сейчас в поисках подземных грибных мест используют специально обученных собак и свиней. Появился ещё один способ поиска – трюфельные мухи, которые роются рядом трюфелями и поэтому «грибное месторождение» легко обнаружить, особенно в солнечную погоду.

Существуют несколько видов трюфелей, но не все являются съедобными. Эти грибы обычно добавляют к основному блюду из-за его особого вкуса, хотя этот вкус не обязательно понравится всем, ведь этот гриб для гурманов, которые готовы отдать сотни долларов за несколько граммов трюфеля.



# Шиитаке

## Самый полезный!



Он был известен и популярен в Китае более двух тысяч лет назад, его называли «императорский гриб», Гриб-женьшень. Шиитаке обладает огромным количеством полезных свойств, в нём содержатся аминокислоты, витамины группы В, D, уникальные полисахариды, цинк, фосфор, медь, калий, лизин, лейцин. При всей своей полезности это ещё и диетический продукт, но не стоит увлекаться сушёным, в нём калорий много. Кроме этого он является деликатесом, обладает приятным вкусом и ароматом, он широко используется в кулинарии, не только в соусах, приправах и супах, но и в йогуртах! Незаменим шиитаке в медицине и косметологии, он продлевает молодость и здоровье, используется как профилактическое средство.

Его можно встретить в диких лесах Японии и Китая, на деревьях, ведь только в симбиозе с деревом у этого гриба появляются полезные вещества. У него тёмно-коричневая шляпка, которая может быть размером от 5 до 20 см.



**ШАМПИНЬОНЫ**

В переводе с французского это название переводится совсем незамысловато просто «гриб». Шампиньоны известны с давних времен, а культивировать их начали около тысячи лет назад в Италии. Эти чудесные и легко культивируемые грибы очень быстро распространились по странам Европы. А потом заметили, что они хорошо растут в подвалах, и с той поры монаршие особы стали создавать специальные подвалы для выращивания этого деликатеса к своему столу.

Этот гриб легко отличить от других, он белый или бело-серого цвета, шляпка у него имеет форму шара (у молодых), она может вырасти до 10 см. Растет, он любит на влажных и унавоженных почвах. В нём много фосфора, почти также как в морепродуктах, много витаминов группы В, Е, D, железа, калия, цинка. Они очень полезны для кожи, помогают снять усталость, из-за низкокалорийности помогают держать фигуру в тонусе.